|  |
| --- |
| 令和３年８月　　　よていこんだてひょう　　　日野市立保育園 |
| 日（曜日） | 1･2歳児お や つ | 昼　　　　　　食 | お　や　つ | 主　　な　　食　　品 |
| 赤色の食品（血や肉になる） | 黄色の食品（熱や力になる） | 緑色の食品（からだの調子を整える） |
| 2(月) | ヨーグルト | ごはん　ひじきふりかけ麻婆なす　ビーフンスープ |  | ホワイトゼリー菓　子 | ひじき、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天、乳酸菌飲料 | 米、ごま、ごま油、油、砂糖、かたくり粉、ビーフン | ゆかり粉、人参、ねぎ、椎茸、にら、なす、万能ねぎ、オクラ、みかん缶 |
| 3(火) |  | ほうれん草ツイストパンブイヤベース　野菜のカレーマリネ乳酸菌飲料 |  | わかめコーンごはん | めかじき、えび、乳酸菌飲料、牛乳、わかめ | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米、ごま油 | 玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、グリンピース、セロリー、きゅうり、コーン |
| 4(水) |  | じゃこの香り飯　鮭とじゃがいもの煮物キャベツのみそ汁 | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | ちりめんじゃこ、鮭、みそ、アイスクリーム | 米、砂糖、じゃがいも、油 | しょうが、いんげん、人参、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 5(木) | みかんジュース | 肉みそスパゲッティかぼちゃのグラッセレタスとトマトのスープ |  | かやくごはん | 豚肉、みそ、ベーコン、牛乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、バター、米 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、かぼちゃ、レタス、トマト、椎茸、たけのこ |
| 6(金) |  | スタミナごはん　はりはり漬けしめじのみそ汁 |  | パイナップルケーキ | 豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、油、かたくり粉、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター | しょうが、玉ねぎ、人参、にら、切干し大根、きゅうり、ねぎ、しめじ、パイン缶 |
| 7(土) |  | カレーピラフ　ポテトコーンスープフルーツミックス |  | 米粉クレープ菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、バター、油、じゃが芋、米粉クレープ | 人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン |
| 10(火) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけかじきととうがんの煮物かぼちゃのみそ汁 |  | ココアゼリー菓　子 | かつお節、めかじき、みそ、牛乳、寒天、生クリーム | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、ココア | とうがん、いんげん、人参、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 11(水) |  | スパイシーライスのエビクリームソースがけ大根とコーンのサラダえのきのスープ |  | フルーツポンチ菓　子 | えび、牛乳、スキムミルク、わかめ | 米、油、米粉、砂糖、サイダー | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、大根、きゅうり、コーン、白菜、えのき茸、黄桃缶、パイン缶、夏みかん缶、りんご缶、みかんジュース |
| 12(木) | ぶどうジュース | 田舎寿司　野菜とかじきのトマト炒めまいたけのみそ汁 |  | 冷やし中華風そうめん | ちりめんじゃこ、めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、油、そうめん、ごま油 | 人参、ごぼう、コーン、いんげん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、舞茸、えのき茸、万能ねぎ、もやし、きゅうり、みかん缶 |
| 13(金) | りんごジュース | シーフードカレーライスフルーツミックス　もずくスープ |  | じゃがバターしょうゆ | めかじき、えび、もずく、牛乳 | 米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ふ | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶 |
| 14(土) |  | 冷やしうどん　かぼちゃのひじき煮いちご豆乳 |  | フローズンフルーツゼリー菓　子 | ツナ、わかめ、ひじき、いちご豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、油 | きゅうり、もやし、人参、かぼちゃ、フルーツゼリー |
| 16(月) | フルーツゼリー | ごまごはん　ツナじゃが豆腐のみそ汁 |  | かぼちゃ寒天菓　子 | ツナ、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、寒天、スキムミルク | 米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ |
| 17(火) |  | ごはん　鶏肉の塩麹焼き野菜炒め　にらのみそ汁 |  | にんじんパンのジャムサンド | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、パン、ブルーベリージャム | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、にら |
| 18(水) |  | レーズンツイストパン　トマトシチューコロコロ野菜のサラダ　ヨーグルト |  | りんごシャーベット菓　子 | 鶏肉、ヨーグルト、牛乳 | パン、じゃが芋、油、米粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、大根、きゅうり、りんごシャーベット |
| 19(木) | ぶどうジュース | ≪食育の日献立≫豚肉のしょうが焼き丼夏野菜のごま和えとうがんのスープ |  | 洋梨とレーズンのしっとりケーキ | 豚肉、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク | 米、油、かたくり粉、ごま、砂糖、小麦粉、バター | しょうが、玉ねぎ、コーン、人参、いんげん、きゅうり、とうがん、万能ねぎ、ねぎ、洋梨缶、レーズン |

　　 のマークは牛乳です。　　　　　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。





１日の平均栄養摂取量　　エネルギー575kcal　たんぱく質 20.8g　脂肪 1４.2g　塩分 2.5g

|  |
| --- |
| 令和３年８月　　　よていこんだてひょう　　日野市立保育園 |
| 日（曜日） | 1･2歳児お や つ | 昼　　　　　　食 | お　や　つ | 主　　な　　食　　品 |
| 赤色の食品（血や肉になる） | 黄色の食品（熱や力になる） | 緑色の食品（からだの調子を整える） |
| 20(金) |  | ごはん　昆布の佃煮かじきのあずま煮風　おかか和え板ふのみそ汁 |  | カラフル揚げせんべい | 昆布、めかじき、かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、ふ、米粉ラザニア、油 | しょうが、キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ |
| 21(土) |  | ツナスパゲッティ　野菜スープ冷凍フルーツ |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油 | 人参、玉ねぎ、いんげん、りんご缶 |
| 23(月) | ヨーグルト | 鮭チャーハン　野菜の華風漬けコーンスープ |  | ココアクッキー | 鮭、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、小麦粉、バター、ココア | 人参、椎茸、ねぎ、いんげん、コーン、きゅうり、大根、玉ねぎ |
| 24(火) |  | パンプキンツイストパン豆腐と鶏肉のトマト煮　ゆでいんげんほうれん草のスープ |  | 梅おかかごはん | 鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳、かつお節、青のり | パン、油、バター、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、トマト、いんげん、コーン、ほうれん草、ゆかり粉 |
| 25(水) |  | ビビンバ　みそドレッシングサラダ豆腐のスープ |  | 冷凍フルーツ菓　子 | 豚肉、みそ、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、油 | コーン、人参、青菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、万能ねぎ、黄桃缶 |
| 26(木) | みかんジュース | 親子丼　たたききゅうり春雨スープ |  | マロンマドレーヌ | 鶏肉、たまご、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、春雨、小麦粉、栗、バター | 人参、玉ねぎ、たけのこ、にら、いんげん、きゅうり、もやし |
| 27(金) |  | ゆかりごはん　すき焼き煮なすのみそ汁 |  | フライドポテト | 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、しらたき、ふ、油、砂糖、じゃが芋 | ゆかり粉、人参、白菜、椎茸、ねぎ、なす、玉ねぎ |
| 28(土) |  | ソース焼きそば　中華コーンスープいちご豆乳 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、いちご豆乳、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、かたくり粉、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、椎茸、チンゲン菜、クリームコーン |
| 30(月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮豆腐のカレー煮　大根のみそ汁 |  | 豆乳プリンのいちごソースがけ | のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天、豆乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、いちごジャム | 玉ねぎ、人参、椎茸、大根、グリンピース、万能ねぎ |
| 31(火) |  | ≪野菜の日献立≫チンジャオロースー丼夏野菜のサラダ　オニオンスープ |  | ほうれん草パンのやみつきトースト | 豚肉、豆腐、牛乳、チーズ | 米、油、かたくり粉、砂糖、パン | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、なす、きゅうり、いんげん、トマト、コーン |

　　 のマークは牛乳です。　　　　　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。





１９日（木）は食育の日

　夏の暑さに負けないように、「疲労回復のビタミン」ともいわれる

ビタミンＢ１たっぷりの豚肉と、太陽の光をたくさん浴びて大きく

成長した夏野菜を使用したメニューです。午後のおやつは夏でも食

べやすくて子どもたちにも人気のしっとりとしたケーキです。

３１日（火）は野菜の日

　8月３１日は『野菜の日』です。「８(や)」「３(さ)」「１(い)」の

語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の

関係組合が、昭和５８年に定めました。

**「ベジ活３５０両手山盛りいっぱいを習慣に。1日３５０ｇの野菜を食べよう。」**を

キャッチフレーズに、日野市でも食育を推進しています。

　夏野菜が美味しいこの時期だからこそ、31日はたっぷり野菜を使用していきます。



