



令和6年 7月分 よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	たんぱく質
1 ／ 月	チキンピラフ ゆかり和え ポテトスープ	米／油／じゃがいも ／小麦粉／砂糖／パ ター／はちみつ	鶏肉／牛乳／スキム ミルク	にんじん／玉葱／ ピーマン／もやし／ キャベツ／ゆかり粉／ チンゲン菜	牛乳 ハニーケーキ ヨーグルト	1杯	538 kcal	たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 2.0 g
2 ／ 火	ごはん かじき鯖のみそマネズ 焼き 土佐和え じゃがいものみそ汁	米／ノンエッグマヨ ネーズ／じゃがいも／ パン／砂糖／バター	牛乳／めかじき／み そ／かつお節	青菜／もやし／キャバ ツ／玉葱／いんげん	牛乳 シュガートースト 牛乳	1杯	559 kcal	たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.5 g
3 ／ 水	ごまごはん 八宝菜 たまごスープ	米／黒ごま／油／か たくり粉	豚肉／豆腐／たまご ／牛乳	玉葱／にんじん／しい たけ／キャベツ／にら ／はくさい／万能ね ぎ／りんご	牛乳 冷凍りんご 菓子 ぶどうジュース	1杯	546 kcal	たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.2 g
4 ／ 木	スパゲッティミートソース フルーツミックス 彩りスープ	スパゲッティ／油／パ ター／小麦粉／砂糖	豚肉／粉チーズ／豆 腐／牛乳／きな粉／ スキムミルク	玉葱／にんじん／ ピーマン／ホワイト マッシュルーム／黄桃 缶／りんご缶／みか ん缶／チンゲン菜／ ねぎ	牛乳 きなこ蒸しパン 麦茶 菓子	1杯	613 kcal	たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.8 g
5 ／ 金	【七夕献立】 七夕寿司 三色煮浸し お星さまスープ 乳酸菌飲料	米／砂糖／ビーフン	牛乳／鶏肉／かまぼ こ／乳酸菌飲料	かんぴょう／にんじん ／しいたけ／いんげ ん／コーン／キャベツ ／もやし／ねぎ／フ ルーツゼリー	牛乳 七夕ゼリー 菓子 牛乳	1杯	542 kcal	たんぱく質 19.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 2.3 g
6 ／ 土	鶏五目ごはん じゃがいものひじき煮 玉ねぎのみそ汁	米／油／きび砂糖／ じゃがいも	鶏肉／ひじき／みそ ／いちご豆乳	にんじん／しいたけ／ いんげん／玉葱／も やし	いちご豆乳 菓子 みかんジュース	1杯	503 kcal	たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 2.1 g
8 ／ 月	そぼろまぜごはん 青のりポテト クリームコーンスープ	米／砂糖／糸こんに やく／油／じゃがい も	鶏肉／高野豆腐／あ おのり／牛乳／ヨー グルト	にんじん／いんげん／ 玉葱／クリームコー ン缶／パイン缶／黄桃 缶／りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 菓子 フルーツゼリー	1杯	509 kcal	たんぱく質 16.3 g 脂 質 9.0 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 火	ごはん おかかふりかけ 鶏塩豆腐 なすのみそ汁	米／ごま／油／かた くり粉／小麦粉／パ ター／砂糖	かつお節／鶏肉／豆 腐／油揚げ／みそ／ 牛乳	にんじん／チンゲン菜 ／しいたけ／ねぎ／ しょうが／なす／玉葱	牛乳 バタークッキー 麦茶 菓子	1杯	600 kcal	たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 2.3 g
10 ／ 水	ラビットロールパン 豆腐のトマトグラタン 大根のサラダ 青菜のスープ	パン／油／バター／ 小麦粉／砂糖	牛乳／豆腐／ベーコ ン／アイスクリーム	玉葱／にんじん／ホ ワイトマッシュルーム ／トマト／だいこん／ きゅうり／コーン／ほ うれんそう／えのきた け／ねぎ	牛乳 アイスクリーム 菓子 牛乳	1杯	629 kcal	たんぱく質 19.9 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 2.9 g
11 ／ 木	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 しめじのみそ汁	米／じゃがいも／油 ／きび砂糖／かたく り粉／うどん	鶏肉／豆腐／みそ／ 牛乳／かつお節	ゆかり粉／しょうが／ にんじん／玉葱／い んげん／ねぎ／しめじ ／キャベツ	牛乳 焼きうどん りんごジュース	1杯	523 kcal	たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 4.0 g
12 ／ 金	【海の日献立】 おさかな丼 ひじきサラダ 海藻スープ	米／油／かたくり粉 ／砂糖	牛乳／豚肉／めかじ き／ひじき／もずく／ わかめ	にんじん／玉葱／キャ ベツ／だいこん／きゅ うり／コーン／パイン ／みかん缶	牛乳 冷凍パイン (1・2歳児はみかん) 菓子 牛乳	1杯	501 kcal	たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 2.8 g
13 ／ 土	ソース焼きそば フルーツ缶 ポテトスープ	中華めん／油／じゃ がいも／米粉ケーキ	豚肉／いちご豆乳	玉葱／にんじん／も やし／ピーマン／キャ ベツ／しいたけ／りん ご缶／黄桃缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 みかんジュース	1杯	543 kcal	たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.5 g
16 ／ 火	チャーハン コーン入りナムル 豆腐のスープ	米／油／砂糖／ごま 油／小麦粉／バター	豚肉／豆腐／牛乳／ ヨーグルト／スキムミ ルク	にんじん／ねぎ／コー ン／グリーンピース／し いたけ／だいこん／ もやし／玉葱／チンゲ ン菜／りんご缶	牛乳 ヨーグルトポムポム ヨーグルト	1杯	506 kcal	たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.6 g
17 ／ 水	スタミナごはん 100野菜のごま酢サラダ えのきのスープ	米／油／かたくり粉 ／きび砂糖／ごま	牛乳／豚肉／豆腐	しょうが／玉葱／にん じん／にら／だいこん ／きゅうり／えのきた け／万能ねぎ／とう もろこし	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子 牛乳	1杯	527 kcal	たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.0 g
18 ／ 木	ごはん 昆布の佃煮 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 にらのみそ汁	米／きび砂糖／砂糖 ／糸こんにやく／じゃ がいも／かたくり粉／ 小麦粉／オリーブ油 ／油	刻み昆布／高野豆腐 ／豚肉／豆腐／みそ ／牛乳	しいたけ／にんじん／ だいこん／玉葱／い んげん／にら／レーズ ン	牛乳 レーズンフォカッチャ 麦茶 菓子	1杯	568 kcal	たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 3.1 g



令和6年 7月分 よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			たんぱく質	脂 質
19 金	【食育の日献立】 ごはん 夏色チーズハンバーグ 野菜のカレーマリネ 麩のスープ	米/油/パン粉/砂糖/ふ/米めん/ごま油	牛乳/豚肉/豆腐/スキムミルク/チーズ/わかめ	赤ピーマン/黄ピーマン/いんげん/玉葱/にんじん/キャバツ/セロリ/きゅうり/ねぎ/もやし	牛乳 冷麺 牛乳		1杯分 - 584 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.6 g	
20 土	かしわ南蛮うどん かぼちゃの甘煮 いちご豆乳	うどん/砂糖/米粉/ケーキ	鶏肉/いちご豆乳	しいたけ/にんじん/ねぎ/青菜/かぼちゃ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 みかんジュース		1杯分 - 533 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 3.2 g	
22 月	チキンライス ピーチサラダ 彩りスープ	米/バター/油	鶏肉/豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/トマト/だいこん/きゅうり/黄桃缶/チンゲン菜/ねぎ/フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 ヨーグルト		1杯分 - 519 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.0 g	
23 火	ごはん 西湖豆腐 春雨スープ	米/ごま油/きび砂糖/かたくり粉/はるさめ/小麦粉/砂糖/バター/はちみつ/油	牛乳/豆腐/豚肉	しょうが/たけのこ/しいたけ/にんじん/ねぎ/トマト/グリーンピース/コーン/チンゲン菜	牛乳 バターホットケーキ 牛乳		1杯分 - 602 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.0 g	
24 水	【土用の丑の日献立】 かばやし井 夏野菜の和え物 とうがんのみそ汁	米/砂糖/小麦粉/ごま/油/ふ	牛乳/めかじき/みそ/フローズンヨーグルト	なす/きゅうり/いんげん/トマト/とうがん/ねぎ/ブルーベリー	牛乳 フローズンヨーグルト 果物 菓子 牛乳		1杯分 - 532 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.2 g	
25 木	回鍋肉丼 たたき胡瓜 なめこ汁	米/油/きび砂糖/かたくり粉/砂糖/ごま油/パン	豚肉/みそ/豆腐/牛乳	にんじん/キャバツ/しょうが/しいたけ/ねぎ/ピーマン/きゅうり/なめこ	牛乳 イチゴパン 菓子 麦茶 菓子 牛乳		1杯分 - 549 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.9 g	
26 金	ごはん 鮭の黄金焼き ほうれん草のさっぱり和え キャバツのみそ汁	米/ノンエッグマヨネーズ/砂糖/ふ/じゃがいも/油	牛乳/鮭/チーズ/みそ	にんじん/ほうれん草/うもやし/キャバツ/ねぎ	牛乳 フライドポテト 牛乳		1杯分 - 530 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.9 g	
27 土	スパゲッティナポリタン フルーツ缶 ポテトコーンスープ	スパゲッティ/油/じゃがいも/米粉/ケーキ	ベーコン/いちご豆乳	にんじん/玉葱/ピーマン/みかん缶/パイン缶/クリームコーン缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース		1杯分 - 542 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.3 g	
29 月	ゆかりごはん かじきと大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	米/油/砂糖/かたくり粉	めかじき/みそ/牛乳/乳酸菌飲料/粉寒天	ゆかり粉/だいこん/いんげん/にんじん/かぼちゃ/万能ねぎ	牛乳 ホワイトゼリー 菓子 ヨーグルト		1杯分 - 533 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.2 g	
30 火	かまめし井 海苔和え なすと油揚げのみそ汁	米/糸こんにゃく/きび砂糖/油/小麦粉/砂糖	牛乳/鶏肉/高野豆腐/のり/油揚げ/みそ/きな粉	にんじん/しいたけ/いんげん/青菜/キャバツ/ねぎ/なす	牛乳 きな粉ちんすこう 牛乳		1杯分 - 558 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.4 g	
31 水	シーフードカレーライス フルーツゼリー 豆腐のスープ	米/油/じゃがいも/バター/小麦粉	めかじき/豆腐/わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/ホワイトマッシュルーム/赤ピーマン/黄ピーマン/ズッキーニ/トマト/フルーツゼリー/黄桃缶	牛乳 冷凍もも 菓子 ぶどうジュース		1杯分 - 629 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.4 g	

大切な水分補給

子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかり補給することが大切です。
のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。



毎月19日は、「食育の日」です

食育の日前後には、旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。



旬のおいしい夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、なす、とうもろこし、えだまめ、オクラなどがあります。夏野菜はビタミン、ミネラルが豊富です。また、水分が多く含まれているので、食事からも水分補給ができます。

【とうもろこし】

とうもろこしがおいしい時期は7~9月です。とうもろこしの主な成分は、糖質とたんぱく質で、食物繊維も多く含まれています。また、ビタミンB1、B2、カリウム、亜鉛、鉄も含まれています。

☞17日(水)に年長組さんがとうもろこしの皮むきに挑戦します。

(日程は、園によって異なる場合があります。園だよりや掲示などでご確認ください。)

24日(水)のおやつは「日野産ブルーベリー」を使用する予定です。

(日程は園によって異なる場合があります。園だよりや掲示などでご確認ください。)



月平均栄養価	エネルギー	551 kcal	タンパク質	19.8 g
	脂 質	14.6 g	食塩相当量	2.4 g