平成３０年６月 よていこんだてひょう　日野市立保育園

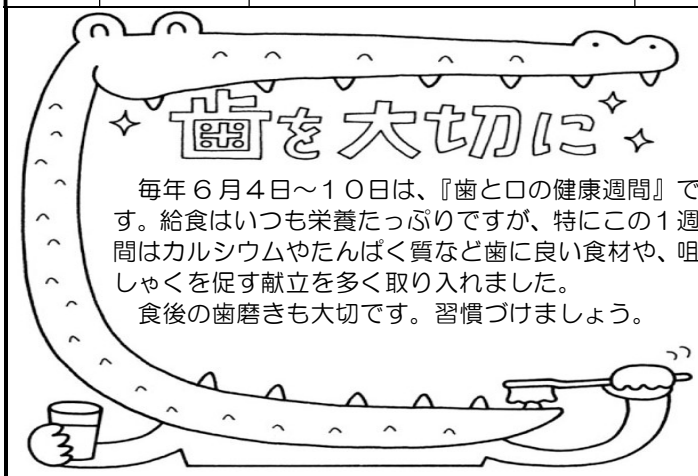
日（曜日）	1･2歳児おやつ	昼食	おやつ	主な食品 赤色の食品（血や肉になる）	黄色の食品（熱や力になる）	緑色の食品（からだの調子を整える）
1（金）		わかめごはん　すき焼き煮 なすのみそ汁	パインヨーグルトケーキ	わかめ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、ごま、しらたき、ふ、油、砂糖、バター、じゃが芋、小麦粉	人参、白菜、しいたけ、ねぎ、なす、玉ねぎ、パイン缶
2（土）		五目うどん　里芋の煮物 フルーツミックス	菓子	ツナ、牛乳	うどん、砂糖、里芋	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、パイン缶、りんご缶、黄桃缶
4（月）	ヨーグルト	じゃこの香り飯　青菜のみそ汁 かぼちゃの華風煮	ココアトースト	ちりめんじゃこ、豚肉、みそ、牛乳	胚芽米、砂糖、パン、バター	しょうが、南瓜、ねぎ、いんげん、青菜、玉ねぎ、もやし
5（火）		ごぼうのドライカレー スティック野菜サラダ チンゲン菜のスープ	フルーツポンチ 菓子	豚肉、豆腐、牛乳	米、バター、油、米粉マカロニ、サイダー	人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、大根、アスパラガス、コーン、チンゲン菜、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、みかんジュース
6（水）		米粉ロールパン　粉ふき芋 イタリアンハンバーグ もやしのスープ	果物 菓子	豚肉、豆腐、牛乳、スキムミルク、チーズ	パン、油、かたくり粉、じゃが芋	玉ねぎ、トマト、もやし、万能ねぎ、えのき茸、メロン
7（木）		五目おこわ　にらのみそ汁 たたききゅうり	ソース焼きそば	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	米、もち米、砂糖、ごま油、中華めん、油	しいたけ、人参、たけのこ、きゅうり、にら、玉ねぎ、キャベツ、もやし
8（金）	みかんジュース	ごまごはん　家常豆腐 野菜スープ	フライドポテト	生揚げ、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、油	たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン
9（土）		ツナトマトライス 南瓜ミルクスープ フルーツゼリー	菓子	ツナ、牛乳	米、油	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、トマト、南瓜、フルーツゼリー
11（月）	ヨーグルト	＜入梅献立＞ ゆかりごはん　なめこのみそ汁 かじきと大根の煮物	あじさい寒天 菓子	めかじき、豆腐、みそ、牛乳、寒天	米、油、砂糖、かたくり粉	ゆかり粉、大根、いんげん、人参、ねぎ、なめこ、ぶどうジュース
12（火）		ごはん　揚げ鶏のみぞれかけ キャベツとコーンのソテー しめじのみそ汁	人参パンのジャムサンド	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、じゃが芋、パン、苺ジャム	しょうが、大根、キャベツ、人参、コーン、しめじ
13（水）		ごはん　ぶりの照り焼き 野菜のさっぱり和え　豚汁	果物 菓子	ぶり、豆腐、油揚げ、豚肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	しょうが、青菜、もやし、人参、大根、ごぼう、ねぎ、小玉すいか
14（木）	みかんジュース	ごはん　おかかふりかけ 五目たまご焼き　煮びたし 玉ねぎのみそ汁	パイン米粉蒸しパン	かつお節、卵、豆腐、ひじき、わかめ、みそ、牛乳	胚芽米、油、砂糖、米粉	人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、キャベツ、いんげん、パイン缶
15（金）		チャーハン　生揚げのスープ じゃが芋のごま酢和え	にゅう麺	豚肉、生揚げ、牛乳、わかめ	米、ごま油、じゃが芋、ごま、砂糖、そうめん	人参、ねぎ、コーン、いんげん、しいたけ、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜
16（土）		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ フルーツミックス	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	中華めん、油、かたくり粉、ごま油、米粉ケーキ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ、チンゲン菜、コーン、りんご缶、黄桃缶
18（月）	フルーツゼリー	カラフル豆腐丼　ゆかり和え ふとわかめのみそ汁	ごまクッキー	豆腐、豚肉、わかめ、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、ふ、小麦粉、砂糖、バター、ごま	ピーマン、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ゆかり粉、ねぎ

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 582kcal　たんぱく質 21.0g　脂肪 14.7g　塩分 2.5g

平成３０年６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）
19（火）		＜食育の日献立＞ ごはん　かつおのふりかけ トマトのサラダ　キャベツのみそ汁	アスパラとポテトのチーズ焼き	かつお、青のり、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ	米、砂糖、ごま、じゃが芋、油	しょうが、コーン、きゅうり、いんげん、トマト、玉ねぎ、キャベツ、人参、アスパラガス
20（水）	ぶどうジュース	ごはん　のりの佃煮 鮭の黄金焼き　野菜炒め かぶのみそ汁	果物 菓子	のり、鮭、みそ、牛乳、チーズ	米、砂糖、油	人参、もやし、キャベツ、ピーマン、かぶ、えのき茸、さくらんぼ
21（木）		梅おかかごはん　肉じゃが まいたけのみそ汁	豆腐ドーナッツ	かつお節、青のり、豚肉、みそ、牛乳、豆腐	米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、バター	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、いんげん、まいたけ、大根
22（金）		ぶどうパン　クリームシチュー 野菜のカレーマリネ	しらすの佃煮ごはん	鶏肉、牛乳、スキムミルク、しらす干し	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、きゅうり、しょうが
23（土）		スパゲッティツナソース ポテトコーンスープ フルーツミックス	菓子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、マッシュルーム、りんご缶、黄桃缶
25（月）	ヨーグルト	ごはん　麻婆なす 春雨スープ	小松菜のケーキ	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク	米、ごま油、油、砂糖、かたくり粉、春雨、小麦粉、バター	人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、コーン、もやし、小松菜
26（火）	みかんジュース	ごはん　白身魚の揚げ煮 甘酢キャベツ　具だくさん汁	ワンタン	メルルーサ、みそ、牛乳、豚肉	米、かたくり粉、油、砂糖、じゃが芋、米粉ラザニア、ごま油	キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、ねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン、しょうが
27（水）		あんかけごはん 豆腐のスープ フルーツゼリー	苺ジャム ソフトパン	豚肉、豆腐、牛乳	米、ごま油、パン、かたくり粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、もやし、しいたけ、しょうが、コーン、チンゲン菜、フルーツゼリー
28（木）		スパゲッティミートソース えのきのスープ フルーツミックス	わかめコーンごはん	豚肉、チーズ、豆腐、牛乳、わかめ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、えのき茸、万能ねぎ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン
29（金）	いちご豆乳	ふわふわ丼　のり和え かぼちゃのみそ汁	焼きうどん	豚肉、豆腐、卵、のり、みそ、牛乳、かつお節	胚芽米、ふ、砂糖、かたくり粉、うどん、油	玉ねぎ、グリンピース、青菜、キャベツ、人参、南瓜、万能ねぎ、ピーマン
30（土）		そぼろ混ぜごはん じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	米粉ケーキ 菓子	鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、油、じゃが芋、米粉ケーキ	人参、いんげん、玉ねぎ



毎年６月４日～１０日は、『歯と口の健康週間』です。給食はいつも栄養たっぷりですが、特にこの１週間はカルシウムやたんぱく質など歯に良い食材や、咀しゃくを促す献立を多く取り入れました。
食後の歯磨きも大切です。習慣づけましょう。

日野産トマトを使用します！

１９日(火)食育の日に
日野産のトマトを
使用します！
栄養満点の旬の真っ赤なトマト！
どんな味がするか
楽しみですね☆