|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和元年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  (土) |  | そぼろまぜごはん  玉ねぎのみそ汁　フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  米粉ケーキ | 人参、いんげん、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、  フルーツゼリー |
| ３  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　ひじきふりかけ  麻婆豆腐　まいたけのみそ汁 |  | 黒糖くずもち | ひじき、豆腐、豚肉、  みそ、きな粉、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  ごま油、かたくり粉、  黒砂糖 | ゆかり、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、しょうが、  グリンピース、もやし、  まいたけ、玉ねぎ、人参 |
| ４  (火) |  | ≪歯と口の健康週間献立≫  ミルクカレーライス  大根とじゃこのサラダ  小松菜のスープ　飲むヨーグルト |  | 豆乳ココア  米粉蒸しパン | 鶏肉、スキムミルク、  ちりめんじゃこ、豆乳、  飲むヨーグルト、牛乳 | 胚芽米、小麦粉、油、  砂糖、バター、米粉、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、大根、  きゅうり、コーン、ねぎ、  小松菜、えのき茸 |
| ５  (水) |  | ほうれん草ロールパン  イタリアンハンバーグ  にんじんとコーンのグラッセ  わかめスープ　果物缶 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、スキムミルク、  チーズ、わかめ、牛乳 | パン、油、バター、砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、コーン、  トマト、キャベツ、  黄桃缶、すいか |
| ６  (木) | みかん  ジュース | ごはん　鶏肉の塩こうじからあげ  海苔塩ナムル　なめこ汁 |  | カラメルりんごの  ケーキ | 鶏肉、海苔、豆腐、みそ、  牛乳、スキムミルク | 米、かたくり粉、油、  ごま油、バター、砂糖、  小麦粉 | しょうが、ほうれん草、  もやし、人参、ねぎ、  なめこ、りんご缶 |
| ７  (金) |  | 小魚ピラフ　鮭のムニエル  キャベツとひじきのサラダ  クリームコーンスープ |  | 蒸しじゃが | ちりめんじゃこ、鮭、  ひじき、牛乳 | 米、砂糖、油、米粉、  バター、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  キャベツ、きゅうり、  コーン、クリームコーン |
| ８  (土) |  | かしわ南蛮うどん  パインきんとん　牛乳 |  | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | うどん、さつま芋、砂糖 | ねぎ、人参、しいたけ、  青菜、パイン缶、  フルーツゼリー |
| 1０  (月) | ヨーグルト | こんぶごはん　大根のスープ  家常豆腐（ｼﾞｬ-ｼﾞｬﾝﾄﾞｳﾌ） |  | きなこトースト | 昆布、豚肉、生揚げ、みそ、  牛乳、きな粉 | 米、砂糖、ごま油、パン、  バター、かたくり粉 | たけのこ、人参、ねぎ、  しいたけ、えのき茸、  大根、玉ねぎ、しょうが |
| 1１  (火) |  | ≪入梅献立≫  梅おかかごはん　豚肉の生姜焼き  コロコロ野菜のごま酢サラダ  厚揚げのみそ汁 |  | あじさい寒天  菓　子 | 豚肉、かつお節、青のり、生揚げ、みそ、牛乳、  寒天 | 米、油、かたくり粉、  ごま、砂糖 | ゆかり、しょうが、にら、  玉ねぎ、人参、きゅうり、大根、ねぎ、  ぶどうジュース |
| 1２  (水) |  | ポークビーンズライス  みそドレッシングサラダ  もずくスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、大豆、みそ、牛乳、  もずく、豆腐 | 胚芽米、油、小麦粉、  バター、砂糖 | 人参、玉ねぎ、トマト、  キャベツ、きゅうり、  もやし、万能ねぎ、  さくらんぼ |
| 1３  (木) | ぶどう  ジュース | スパゲッティシーフードソース  フルーツミックス　ポテトスープ |  | ちりめんお焼き | いか、えび、めかじき、  チーズ、生クリーム、  ちりめんじゃこ、牛乳 | スパゲッティ、小麦粉、  油、バター、じゃが芋、  米、ごま | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  マッシュルーム、トマト  黄桃缶、りんご缶、  パイン缶、チンゲン菜 |
| 1４  (金) | いちご  豆乳 | 田舎寿司　じゃが芋のごま酢和え  擬製豆腐　キャベツのみそ汁 |  | カラフル  揚げせんべい | 鶏肉、油揚げ、たまご、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま、  じゃが芋、  米粉ラザニア | ごぼう、人参、枝豆、  ねぎ、いんげん、もやし、  きゅうり、キャベツ |
| **≪１１日は入梅です≫**  蒸し暑いと体力が消耗し、食欲もなくなります。食欲をアップする工夫や、体力の消耗を防ぐたんぱく質、エネルギー代謝に必要なビタミンＢ群、汗で失われる水分やミネラルをしっかり食事で摂りましょう。  香辛料、香味野菜、酢、豚肉、大豆、海藻類がおすすめです！    **≪歯と口の健康週間≫**  　６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」。  　正しい知識を身に付け、歯科疾患予防と  早期発見・早期治療により歯の健康寿命を  延ばし、健康の保持増進を図るものです。  　給食は歯に良い食材を使用した献立です。 | | | | | | | |

　　 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　６０１kcal　たんぱく質　２２.５g　脂肪　１５.３g　塩分　２.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和元年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） |
| １５  (土) |  | 焼きそばの野菜あんかけ  中華スープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華麺、油、  かたくり粉、ごま油、  米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、  もやし、にら、チンゲン菜、  コーン、りんご缶、黄桃缶 |
| １７  (月) | フルーツ  ゼリー | カラフル豆腐丼  ゆかり和え　わかめのみそ汁 |  | ココアクッキー | 豚肉、豆腐、わかめ、  みそ、牛乳 | 胚芽米、油、かたくり粉、  小麦粉、バター、砂糖 | 人参、玉ねぎ、枝豆、  コーン、もやし、キャベツ、  ねぎ、ゆかり |
| １８  (火) |  | 米粉ロールパン  アスパラのクリームシチュー  野菜のカレーマリネ　果物缶 |  | しらすの  佃煮ごはん | 鶏肉、スキムミルク、  牛乳、しらす干し | パン、油、米粉、砂糖、  じゃが芋、米 | 人参、玉ねぎ、アスパラガス、  キャベツ、セロリ、きゅうり、  りんご缶、しょうが |
| １９  (水) | ぶどう  ジュース | ≪食育の日献立≫  黒米のごはん　なすと豆腐のみそ汁  なんちゃってロールキャベツ  いんげん入りごま和え |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、  粒状大豆タンパク、牛乳 | 米、黒米、かたくり粉、  ごま、砂糖 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  しょうが、トマト、もやし、  青菜、いんげん、なす、  さくらんぼ |
| ２０  (木) |  | ごはん　のりの佃煮  かじき鮪の塩こうじ焼き  ジャーマンポテト　にらのみそ汁 |  | ドーナッツ | 海苔、めかじき、  ベーコン、豆腐、  みそ、牛乳、卵 | 胚芽米、砂糖、油、  じゃが芋、小麦粉、  バター | 玉ねぎ、人参、にら |
| ２１  (金) |  | かつおと枝豆のごはん  トマトのサラダ　キャベツスープ |  | アスパラと  ポテトの  チーズ焼き | かつお、ベーコン、  チーズ、牛乳 | 米、油、砂糖、  じゃが芋 | ごぼう、人参、枝豆、しょうが、  コーン、きゅうり、いんげん、  キャベツ、トマト、えのき茸、  玉ねぎ、アスパラガス |
| ２２  (土) |  | 和風スパゲッティ  ポテトコーンスープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  コーン、りんご缶、黄桃缶 |
| 24  (月) | ヨーグルト | ごはん　麻婆茄子  春雨スープ |  | あんずケーキ | 豆腐、豚肉、牛乳、  みそ、スキムミルク | ごま油、油、砂糖、春雨、  米、かたくり粉、バター、  小麦粉、あんずジャム | 人参、しいたけ、ねぎ、にら、  なす、コーン、もやし |
| 2５  (火) | みかん  ジュース | ゆかりごはん　白身魚の揚げ煮  甘酢キャベツ　具だくさん汁 |  | 汁ビーフン | メルルーサ、豆腐、みそ、鶏肉、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  砂糖、じゃが芋、米麺、  こんにゃく | ゆかり、キャベツ、きゅうり、  ごぼう、人参、大根、ねぎ、  万能ねぎ |
| 2６  (水) |  | 鮭チャーハン  かぼちゃの華風煮　豆腐のスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 鮭、豚肉、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖 | 人参、しいたけ、ねぎ、コーン、  グリンピース、チンゲン菜、  かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、  フルーツゼリー |
| 2７  (木) |  | 米粉ロールパン　えのきのスープ  豆腐と鶏肉のトマト煮　粉ふき芋 |  | 黒砂糖蒸しパン | 鶏肉、豆腐、生クリーム、  牛乳 | パン、油、米粉、  じゃが芋、小麦粉、  黒砂糖 | 人参、玉ねぎ、トマト、  コーン、えのき茸、万能ねぎ |
| ２８  (金) | いちご  豆乳 | スタミナごはん  海苔和え　かぼちゃのみそ汁 |  | 焼きうどん | 豚肉、海苔、みそ、  かつお節、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  うどん | しょうが、玉ねぎ、人参、にら、  キャベツ、もやし、かぼちゃ、青菜、万能ねぎ、ピーマン |
| ２９  (土) |  | ひじきごはん　じゃが芋のみそ汁　フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、ひじき、  みそ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、砂糖、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  グリンピース、いんげん、  フルーツゼリー |
| **≪１９日(水)　食育の日献立≫**  全国学校給食甲子園で日野第一小学校が優秀賞に輝いたメニューを参考にしました。お楽しみに！  **≪６月は「食育月間」です！≫**  　全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにする。「食」は子どもたちが豊かな人間性を育んでいく上で重要。また、２０～３０歳代の若い世代は食に関する知識を深め、意識を高めて健全な食生活を実践できるように食育を推進する。　　　　　（農林水産大臣決定） | | | | | | | |

　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。



