# 令和元年7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（月） | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　ゆかり和え<br>なめこのみそ汁 | 米粉マカロニの<br>黒蜜きな粉 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、きな粉 | 米、油、米粉マカロニ、砂糖、黒砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり、ねぎ、なめこ |
| 2（火） | | ごはん　かじき鮪の酢豚風<br>中華スープ | かぼちゃぼーろ | めかじき、わかめ、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、ごま油、バター | しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、パイン缶、しいたけ、ねぎ、かぼちゃ |
| 3（水） | | 肉味噌スパゲッティ　たたき胡瓜<br>レタスコーンスープ | 果物<br>菓子 | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、ごま油 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、きゅうり、レタス、コーン、メロン |
| 4（木） | | チンジャオロースー丼<br>かぼちゃのひじき煮　しめじのみそ汁 | オレンジケーキ | 豚肉、ひじき、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉、バター | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、みかんジュース |
| 5（金） | ぶどうジュース | 〈七夕献立〉<br>七夕寿司　鶏肉のごま照り焼き<br>天の川サラダ　短冊スープ<br>乳酸菌飲料 | 豆乳プリン<br>菓子 | 油揚げ、鶏肉、豆乳、乳酸菌飲料、牛乳、寒天 | 米、砂糖、小麦粉、ごま、油、ごま油、ふ、いちごソース | 枝豆、かんぴょう、人参、しいたけ、もやし、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ |
| 6（土） | | 塩焼きそば　フルーツ缶<br>中華コーンスープ | 菓子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、ピーマン、キャベツ、しいたけ、しょうが、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン、チンゲン菜 |
| 8（月） | ヨーグルト | ゆかりごはん　麻婆豆腐<br>えのきのみそ汁 | じゃがバター<br>しょうゆ | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、バター、じゃが芋 | ゆかり、人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、しょうが、大根、えのき茸 |
| 9（火） | | 親子丼　土佐和え<br>まいたけのみそ汁 | 青のり<br>揚げせんべい | 鶏肉、たまご、かつお節、みそ、牛乳、青のり | 米、砂糖、油、米粉ラザニア | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、青菜、キャベツ、まいたけ、大根、ねぎ |
| 10（水） | | ほうれん草ツイストパン<br>ブイヤベース<br>コロコロ野菜のごま酢サラダ<br>りんごのコンポート | 麦茶<br>アイスクリーム<br>菓子 | すすき、いか、えび、アイスクリーム | パン、じゃが芋、油、砂糖、ごま、米粉 | 玉ねぎ、人参、トマト、いんげん、大根、きゅうり、りんご缶 |
| 11（木） | みかんジュース | ごまごはん　豚肉の生姜焼き<br>粉ふき芋　大根のみそ汁 | 冷麺 | 豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、わかめ | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃが芋、米粉めん | しょうが、玉ねぎ、大根、青菜、きゅうり、人参、もやし |
| 12（金） | いちご豆乳 | 〈海の日献立〉<br>海鮮中華丼<br>夏野菜の和え物　春雨スープ | フルーツポンチ | めかじき、いか、えび、牛乳 | 米、油、ごま油、かたくり粉、砂糖、春雨、サイダー | 人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、なす、きゅうり、いんげん、トマト、コーン、チンゲン菜、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、ぶどう缶、みかんジュース |
| 13（土） | | ツナトマトライス<br>かぼちゃミルクスープ<br>フルーツゼリー | 米粉ケーキ<br>菓子 | ツナ、牛乳 | 米、油、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、トマト、かぼちゃ、フルーツゼリー |
| 16（火） | フルーツゼリー | ポークビーンズライス<br>フレンチサラダ　オニオンスープ | やみつきトースト | 豚肉、大豆、牛乳、チーズ | 米、油、砂糖、小麦粉、バター、パン | 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、いんげん、コーン |
| 17（水） | | パンプキンツイスト<br>マカロニのクリーム煮<br>二色マッシュ　えのきのスープ | ゆでとうもろこし<br>菓子 | 鶏肉、牛乳、豆腐、スキムミルク | パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、チンゲン菜、とうもろこし |
| 18（木） | ぶどうジュース | もずくどんぶり<br>胡瓜と大根の華風漬け<br>チンゲン菜のスープ | にんじんパンの<br>ジャムサンド | 豚肉、もずく、豆腐、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、パン、いちごジャム | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、きゅうり、大根、玉ねぎ、チンゲン菜 |

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 577kcal　たんぱく質 20.7g　脂肪 14.7g　塩分 2.6g

# 令和元年7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（金） | | 〈食育の日献立〉<br>枝豆とコーンのごはん<br>かじき鮪の夏野菜かけ<br>かぼちゃのグラッセ　冬瓜のみそ汁 | フルーツ<br>ヨーグルト | めかじき、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、もち米、油、ごま、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ | 枝豆、コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ、とうがん、ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、ぶどう缶 |
| 20（土） | | 冷やしうどん<br>じゃがいもの煮物　牛乳 | 菓子 | ノンオイルツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、じゃが芋 | きゅうり、もやし、人参 |
| 22（月） | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ<br>肉豆腐　キャベツスープ | オレンジゼリー<br>菓子 | かつお節、豚肉、豆腐、牛乳、寒天 | 米、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、グリンピース、キャベツ、みかんジュース |
| 23（火） | | ごぼうのたまごとじ丼<br>ごまあえ　豆腐のみそ汁 | 焼うどん | 豚肉、たまご、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、かつお節 | 米、油、砂糖、ごま、うどん | ごぼう、人参、玉ねぎ、いんげん、もやし、青菜、ねぎ、コーン、キャベツ、ピーマン |
| 24（水） | | ゆかりごはん　鮭の黄金焼き<br>じゃがいものごま酢和え<br>板ふのみそ汁 | 日野産ブルーベリーフローズンヨーグルト | 鮭、チーズ、みそ、牛乳、フローズンヨーグルト | 米、じゃが芋、ごま、砂糖、ふ、ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、人参、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、日野産ブルーベリー |
| 25（木） | みかんジュース | ドックパン　金時豆と挽肉のカレー煮<br>茹でじゃが　彩りスープ | 梅おかかご飯 | 金時豆、豚肉、豆腐、牛乳、かつお節、青のり | パン、油、小麦粉、じゃが芋、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、チンゲン菜、ねぎ、ゆかり |
| 26（金） | いちご豆乳 | 〈土用の丑の日献立〉<br>さんまのかば焼き丼<br>胡瓜のごまじょうゆ　なすのみそ汁 | 冷やし中華 | さんま、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、中華めん | しょうが、きゅうり、なす、玉ねぎ、もやし、コーン |
| 27（土） | | ツナ和風スパゲッティ<br>野菜スープ　フルーツ缶 | 菓子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶 |
| 29（月） | フルーツゼリー | ごはん　人参そぼろ<br>かじきと大根の煮物<br>じゃがいものみそ汁 | サイダーポンチ | 鶏肉、めかじき、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、サイダー | 人参、大根、いんげん、玉ねぎ、万能ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 30（火） | | 夏野菜のカレーライス<br>パインサラダ　クリームコーンスープ | ホワイトゼリー<br>菓子 | 豚肉、ベーコン、牛乳、乳酸菌飲料、寒天 | 米、油、バター、小麦粉 | かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、トマト、いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、クリームコーン |
| 31（水） | | ごはん　スタミナ炒め<br>粉ふき芋　豆腐のスープ<br>フルーツゼリー | 果物<br>菓子 | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、じゃが芋 | しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン、チンゲン菜、メロン、フルーツゼリー |

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。

## 海の日

海の日とは、もともとは明治天皇に由来する「海の記念日」という民間での記念日でした。その後、この記念日を国民の祝日にしようとの運動が大きくなり、「海の恩恵に感謝し、海洋国家日本の繁栄を祝う」という趣旨のもと、1996 年「海の日」として国民の祝日に制定されました。

世界中でも海の日を祝日にしているのは日本だけだそうです。海に感謝し、海ごみゼロウィークのような活動がどんどん広がっていくといいですね。

保育園では海の日にちなんで、海の恵みを多く取り入れた献立にしました。

## 土用の丑（どよう うし）の日献立 26 日(金)

土用の丑の日にうなぎを食べるという習慣は、「丑の日に『う』の字がつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まりました。土用の丑の日とは、立秋前の 18 日間のうち、日替わりで割り当てられている十二支が、丑である日のことです。

今年は 27 日(土)で、保育園では 26 日(金)にさんまをうなぎにみたてて、かば焼き丼にします。

夏を乗り切るために、体力のつくものを食べていた先人たち。その知恵を生かして、猛暑であるこの時期を乗り切りましょう！