|  |
| --- |
| 令和元年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） |
| １(木) | ぶどうジュース | ほうれん草ツイストパン米粉パンプキンシチュー野菜のカレーマリネ |  | かやくごはん | 鶏肉、牛乳、スキムミルク | パン、米粉、砂糖、油、米 | マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、セロリ、きゅうり、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| 2(金) |  | ごはん　かじきのあずま煮風ゆかり和え　豆腐のみそ汁 |  | 芋ようかん菓　子 | めかじき、豆腐、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、かたくり粉、さつま芋 | しょうが、人参、もやし、キャベツ、ゆかり、ねぎ、しめじ |
| 3(土) |  | カレーピラフ　ポテトコーンスープりんごのコンポート |  | フルーツゼリー菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、りんご缶、クリームコーン、フルーツゼリー |
| ５(月) | ヨーグルト | カラフル豆腐丼　わかめの酢の物ビーフンスープ |  | ぶどうゼリー菓　子 | 豆腐、ツナ、わかめ、牛乳、粉寒天 | 米、油、ごま油、かたくり粉、砂糖、ビーフン | ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、ぶどうジュース |
| ６(火) |  | ごはん　のりの佃煮　鮭の塩麹焼き　キャベツとコーンのソテー玉ねぎのみそ汁 |  | スパゲッティナポリタン | のり、鮭、みそ、牛乳、鶏肉 | 米、砂糖、油、じゃが芋、スパゲッティ | キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ、万能ねぎ、ピーマン |
| ７(水) |  | パンプキンツイストパンブイヤベース　ピーチサラダ | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | めかじき、いか、えび、アイスクリーム | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、トマト、枝豆、大根、きゅうり、黄桃缶 |
| 8(木) |  | 夏野菜チャーハン　たたき胡瓜チンゲン菜のスープ　飲むヨーグルト |  | ブルーベリージャムパン | 豚肉、豆腐、牛乳、飲むヨーグルト | 米、油、砂糖、ごま油、ブルーベリージャム、パン | 人参、ねぎ、ピーマン、コーン、枝豆、椎茸、きゅうり、チンゲン菜 |
| 9(金) | いちご豆乳 | ごはん　昆布の佃煮かじきと大根の煮物　キャベツのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 昆布、めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、かたくり粉 | 大根、いんげん、人参、もやし、キャベツ、ねぎ、デラウエア |
| 10(土) |  | 夏野菜ときのこのパスタポテトスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | ベーコン、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋、米粉ケーキ | なす、トマト、ピーマン、コーン、しめじ、人参、玉ねぎ、りんご缶、黄桃缶 |
| 1３(火) | フルーツゼリー | バターライスのトマトチキンがけみそドレッシングサラダ　ポテトコーンスープ |  | 黒糖わらびもち菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、粉寒天、きな粉 | 米、バター、油、砂糖、じゃが芋、黒砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン |
| 1４(水) |  | 中華丼　かぼちゃのスープフルーツゼリー |  | クラッカーのジャムサンド | 鶏肉、えび、いか、牛乳 | 米、油、かたくり粉、クラッカー、いちごジャム | 人参、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、椎茸、かぼちゃ、万能ねぎ、フルーツゼリー |
| 1５(木) | みかんジュース | ごまごはん　ツナじゃが大根のみそ汁 |  | チーズクッキー | ツナ、みそ、牛乳、チーズ | 米、ごま、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、グリンピース、大根、いんげん |
| 16(金) |  | カレー風味ライスのクリームソースがけ白玉ふのスープ　フルーツミックス |  | ハニーケーキ | 鶏肉、牛乳、わかめ、スキムミルク | 米、油、米粉、ふ、小麦粉、砂糖、バター、はちみつ | 玉ねぎ、人参、枝豆、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、万能ねぎ |
| 17(土) |  | 冷やしうどん　フルーツ缶いちご豆乳 |  | フローズンフルーツゼリー菓　子 | ノンオイルツナ、牛乳、わかめ、いちご豆乳 | うどん、砂糖 | きゅうり、もやし、人参、りんご缶、黄桃缶、フルーツゼリー |
| 1９(月) | フルーツゼリー | 《食育の日献立》枝豆とじゃこのごはんかじきと冬瓜の煮物　なすのみそ汁 |  | かぼちゃのマーブルケーキ | ちりめんじゃこ、みそ、めかじき、牛乳 | 米、もち米、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター、油 | 枝豆、とうがん、いんげん、人参、なす、玉ねぎ、かぼちゃ |

　　 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 ６００kcal たんぱく質 20.９g　脂肪 14.８g　　塩分 2.５g

|  |
| --- |
| 令和元年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(火) | みかんジュース | スパゲティカレーソース青菜のスープ　フルーツミックス |  | わかめコーンごはん | 豚肉、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、エリンギ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、ほうれん草、キャベツ、コーン |
| 21(水) |  | ごはん　おかかふりかけ麻婆なす　かぼちゃのみそ汁 |  | りんごシャーベット菓　子 | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、ごま油、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、ねぎ、椎茸、にら、なす、かぼちゃ、万能ねぎ、りんごシャーベット |
| 22(木) |  | 親子丼　煮びたしなめこ汁 |  | ピザ | 鶏肉、たまご、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、ツナ、チーズ | 米、砂糖、小麦粉、ピザ生地 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、キャベツ、もやし、ねぎ、なめこ、コーン |
| 23(金) |  | ポークストロガノフフレンチサラダ　わかめスープ |  | フライドポテト | 豚肉、生クリーム、わかめ、牛乳 | 米、油、砂糖、バター、小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、万能ねぎ |
| 24(土) |  | 塩焼きそば　クリームコーンスープぶどうジュース |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、ピーマン、キャベツ、椎茸、コーン、クリームコーン、しょうが、ぶどうジュース |
| 26(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん　かじきのごま味噌かけ野菜炒め　しめじのみそ汁 |  | ココアゼリー菓　子 | めかじき、みそ、豆腐、牛乳、粉寒天、生クリーム | 米、ごま、砂糖、油、砂糖、ココア,ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、しょうが、万能ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、しめじ |
| 27(火) | ぶどうジュース | ごはん　豆腐のカレー煮じゃがいものみそ汁 |  | マーラーカオ | 豆腐、豚肉、牛乳、たまご、みそ | 米、油、砂糖、小麦粉、かたくり粉、じゃが芋、はちみつ | 玉ねぎ、人参、椎茸、グリンピース、いんげん |
| 28(水) |  | カラフルごはん　鶏肉のソテーオレンジソースがけコロコロサラダ　春雨スープ |  | 冷凍フルーツ菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、バター、小麦粉、油、砂糖、春雨、マーマレードジャム | 人参、グリンピース、コーン、大根、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、パイン缶 |
| 29(木) |  | ビビンバ　もずくスープじゃがいものごま酢和え |  | パンプキンパンのジャムサンド | 豚肉、もずく、豆腐、牛乳 | 米、もち米、ごま油、砂糖、じゃが芋、ごま、パン、いちごジャム | コーン、人参、青菜、きゅうり、万能ねぎ |
| 30(金) | いちご豆乳 | 《野菜の日献立》スパイシーライス　夏野菜の炒め煮キャベツスープ　フルーツミックス |  | 冷やし中華 | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、中華めん、ごま油、砂糖 | にんにく、玉ねぎ、人参、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、もやし、きゅうり、コーン |
| 31(土) |  | チャーハン　かぼちゃのひじき煮もやしのスープ　フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、ひじき、わかめ、牛乳 | 米、油、砂糖、米粉ケーキ | 人参、ねぎ、コーン、椎茸、グリンピース、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、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。

野菜の日ってなに？？

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。

　植物が好調に育つこの時期は、身体によい働きをする野菜がたくさんあります。夏バテ防止に、また健康な身体を維持するためにも、しっかり野菜を食べましょう！

　**30(金)**に**『野菜の日献立』**としてたっぷり野菜を使用していきます。

19日(月)は食育の日献立です☆

　太陽の光をいっぱい浴びて、大きく育った夏野菜を給食で使用します。青々としたインゲンや枝豆、紫色が鮮やかななす、今が旬の冬瓜（とうがん）やかぼちゃなど、夏野菜をたっぷりと使ったメニューです！

　夏野菜には水分やカリウムが多く含まれていて、身体にこもった熱をクールダウンしてくれる効果があります。



