|  |
| --- |
| 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　ゆかり和えなめこのみそ汁 |  | 米粉マカロニの黒蜜きな粉 | 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　たたき胡瓜レタスコーンスープ |  | 果　物菓　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〉七夕寿司　鶏肉のごま照り焼き天の川サラダ　短冊スープ乳酸菌飲料 |  | 豆乳プリン菓　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　麻婆豆腐えのきのみそ汁 |  | じゃがバターしょうゆ | 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　土佐和えまいたけのみそ汁 |  | 青のり揚げせんべい | 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ブイヤベースコロコロ野菜のごま酢サラダりんごのコンポート | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | すずき、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〉海鮮中華丼夏野菜の和え物　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) |  | ツナトマトライスかぼちゃミルクスープフルーツゼリー |  | 米粉ケーキ菓　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マカロニのクリーム煮二色マッシュ　えのきのスープ |  | ゆでとうもろこし菓　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 | もずくどんぶり胡瓜と大根の華風漬けチンゲン菜のスープ |  | にんじんパンのジャムサンド | 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〉枝豆とコーンのごはんかじき鮪の夏野菜かけかぼちゃのグラッセ　冬瓜のみそ汁 |  | フルーツ　　　　　　　　　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　おかかふりかけ肉豆腐　キャベツスープ |  | オレンジゼリー菓　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　鮭の黄金焼きじゃがいものごま酢和え板ふのみそ汁 |  | 日野産ブルーベリーﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 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〉さんまのかば焼き丼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　人参そぼろかじきと大根の煮物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パインサラダ　クリームコーンスープ |  | ホワイトゼリー菓　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　スタミナ炒め粉ふき芋　豆腐のスープフルーツゼリー |  | 果　物菓　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

のの日献立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！

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。