|  |
| --- |
| 令和元年１２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） |
| ２(月) | フルーツゼリー | ごはん　昆布の佃煮西湖豆腐　白菜のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | 昆布、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、砂糖、ごま油、かたくり粉 | しょうが、たけのこ、椎茸、人参、ねぎ、トマト、いんげん、グリンピース、白菜、パイン缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ３(火) |  | ゆかりごはん　ふりのみぞれかけ磯和え　キャベツのみそ汁 |  | 炒めビーフン | ぶり、のり、みそ、牛乳、ベーコン | 米、かたくり粉、米粉、油、砂糖、ビーフン | しょうが、大根、白菜、もやし、人参、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、コーン、ゆかり |
| ４(水) |  | かまめし丼ほうれん草のさっぱり和えかぼちゃのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、凍り豆腐 | 米、こんにゃく、砂糖、油 | 人参、しいたけ、ほうれん草、グリンピース、もやし、みかん、かぼちゃ、万能ねぎ |
| ５(木) |  | ほうれん草ドックパン金時豆とひき肉のカレー煮青のりポテト　彩りスープ |  | きな粉蒸しパン | 金時豆、豚肉、青のり、豆腐、牛乳、きな粉、スキムミルク | パン、油、米粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、チンゲン菜、ねぎ |
| ６(金) | みかんジュース | カラフル豆腐丼甘酢キャベツ　まいたけのみそ汁 |  | ふかし芋 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、さつまいも | ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、まいたけ、えのき茸、白菜、ねぎ |
| ７(土) |  | カレーうどん　いちご豆乳じゃがいものひじき煮 |  | 菓　子 | ツナ、ひじき、豆乳、牛乳 | うどん、かたくり粉、じゃがいも、油、砂糖 | 人参、ねぎ、青菜 |
| ９(月) | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　ふとわかめのみそ汁白菜とゆずのサラダ |  | ハニーケーキ | 鶏肉、油揚げ、わかめ、牛乳、みそ、スキムミルク | ふ、米、油、砂糖、オリーブ油、小麦粉、バター、はちみつ | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、白菜、きゅうり、ゆず、ねぎ |
| 1０(火) |  | ごはん　にんじんしりしり白身魚の油淋鶏風　きのこのみそ汁 |  | こぎつねうどん | メルルーサ、かつお節、豆腐、みそ、牛乳、油揚げ | 米、かたくり粉、米粉、油、砂糖、ごま、ごま油、うどん | ねぎ、しょうが、人参、もやし、まいたけ、えのき茸、玉ねぎ、万能ねぎ |
| 11(水) |  | ビビンバ　わかめごまスープきゅうりと大根の華風漬け |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、わかめ、牛乳 | 米、もち米、砂糖、ごま油、ごま | コーン、人参、青菜、きゅうり、大根、玉ねぎ、りんご |
| 12(木) |  | ミックスサンドブイヤベース　フルーツミックス |  | 和風雑炊 | めかじき、いか、えび、牛乳、しらす干し、みそ | パン、いちごジャム、バター、じゃがいも、油、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、トマト、大根、グリンピース、えのき茸、しいたけ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、夏みかん缶 |
| 13(金) | いちご豆乳 | 回鍋肉丼　豆腐ともずくのスープコーン入りナムル |  | レーズンフォカッチャ | 豚肉、みそ、もずく、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、小麦粉、オリーブ油 | 人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、大根、もやし、コーン、万能ねぎ、レーズン |
| 14(土) |  | ツナピラフ　野菜スープりんごとさつまいもの重ね煮 |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、さつま芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、コーン、玉ねぎ、グリンピース、りんご、チンゲン菜、クリームコーン |
| 16(月) | ヨーグルト | ポークストロガノフ　キャベツスープ大根とコーンのサラダ |  | ぶどうゼリー菓　子 | 豚肉、生クリーム、牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、エリンギ、大根、ピーマン、トマト、きゅうり、コーン、キャベツ、ぶどう缶、ぶどうジュース |
| 17(火) |  | にんじんツイストパン　ポテトチーズオムレツ花野菜のごま醤油和え　豆腐のスープ |  | ひじきごはん | ベーコン、牛乳、たまご、チーズ、豆腐、油揚げ、ひじき、スキムミルク | パン、バター、ごま油、じゃがいも、米、砂糖、油 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、小松菜 |
| 18(水) |  | ごはん　にんじんそぼろぶり大根　具だくさん汁 |  | 果　物菓　子 | 豆腐、ぶり、凍り豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、じゃがいも | 人参、大根、ごぼう、ねぎ、みかん |

　　 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 ５７６kcal たんぱく質 ２１.１g　脂肪 １４.６g　塩分 ２.７g

|  |
| --- |
| 令和元年１２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(木) | ぶどうジュース | 〈食育の日献立〉ごはん　おかかふりかけ　白菜入りハンバーグ　五目豆かぶのみそ汁 |  | 紫あんまんじゅう | かつお節、豚肉、大豆、おから、昆布、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム | 米、ごま、パン粉、油、砂糖、紫芋、バター、小麦粉、こんにゃく | 白菜、人参、れんこん、しいたけ、かぶ、かぶの葉、しめじ |
| 20(金) |  | 〈冬至献立〉ごまごはん　鶏肉の塩こうじ焼きゆかり和え　たぬき汁 |  | かぼちゃ寒天菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、スキムミルク、寒天 | 米、ごま、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、油、ごま油 | 人参、もやし、キャベツ、ゆかり、大根、ねぎ、かぼちゃ |
| 21(土) |  | ソース焼きそばミルクスープ　果物 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、じゃがいも | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、クリームコーン、みかん |
| 23(月) | ヨーグルト | ごはん　海苔の佃煮蝦仁豆腐　冬瓜のスープ |  | ココアトースト | のり、鶏肉、えび、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、パン、ココア、バター | 人参、チンゲン菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、とうがん、万能ねぎ |
| 24(火) |  | 〈クリスマス献立〉ケチャップライス　鶏肉のから揚げ野菜のカレーマリネ　オニオンスープ　飲むヨーグルト |  | クリスマスケーキ | 鶏肉、飲むヨーグルト、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、かたくり粉、ケーキ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、しょうが、キャベツ、セロリー、きゅうり、コーン、いんげん |
| 25(水) |  | 梅おかかごはん道産子おでん　豆腐のスープ |  | さつま芋パン | かつお節、青のり、鶏肉、つみれ、昆布、さつま揚げ、みそ、豆腐、牛乳 | 米、ごま、じゃがいも、バター、パン | ゆかり粉、人参、大根、コーン、キャベツ、いんげん |
| 26(木) | みかんジュース | 豆乳ツイストパン　ハニーサラダナスと豚肉のチーズ焼きほうれん草スープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、チーズ、ツナ、牛乳 | パン、油、はちみつ | なす、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、みず菜、いんげん、ほうれん草、りんご |
| 27(金) |  | チャーハン　ポテトスープみそドレッシングサラダ | 麦茶 | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、みそ | 米、油、ごま油、砂糖、じゃがいも | 人参、ねぎ、コーン、もやし、いんげん、しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| 28(土) |  | 年越しうどん　牛乳じゃがいもの煮物 |   | 菓　子 | ツナ、牛乳 | うどん、砂糖、じゃがいも | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜 |
| **年越しうどん****28日（土）**大みそかに健康長寿を願い食べる年越しそばがあります。保育園の年末最終日は、そばをうどんに代えて年越しうどんにしました。**クリスマス献立****24日（火）**楽しいクリスマスの雰囲気をイメージした献立です。各園のクリスマス会の日と差し替えになります。**冬至献立2０日（金）**冬至には、「ん」のつくものを食べると運を呼び込めるといわれています。保育園では、南瓜(なんきん)とこんにゃくを給食で食べます。 |

　　 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。

１９日（水）のっぺい汁

濃平・能平・濃餅とも書き、里芋やかたくり粉でとろみをつけた郷土料理です。

地域で採れた季節の

野菜を使います。

２０日（木）キッシュ

キッシュはフランスの郷土料理です。パイやタルト生地で作った器の中に、卵・生クリーム・ベーコン・野菜などを入れ、チーズをのせて焼いたものです。今回はしゅうまいの皮で生地を作ります。

１９日（水）のっぺい汁

濃平・能平・濃餅とも書き、里芋やかたくり粉でとろみをつけた郷土料理です。

地域で採れた季節の

野菜を使います。