|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。