

# 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	ふり、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、 ビーマン、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		さな粉蒸しパン	金時豆、豚肉、青のり、 豆腐、牛乳、さな粉、 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、ビーマン、 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	ビーマン、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		こきつねうどん	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 豆腐ともぞくのスープ コーン入りナムル		レーズン フォカッチャ	豚肉、みそ、もぞく、 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、ビーマン、 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、さつまいも、 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		ふどうゼリー 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、 ビーマン、トマト、きゅうり、 コーン、キャベツ、ふどう缶、 ふどうジュース
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、ビーマン、 プロッコリー、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	cup 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)	cup	〈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	cup 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)	cup	ソース焼きそば ミルクスープ 果物	cup 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	cup 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)	cup	〈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	cup 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、きゅうり、コーン、 いんげん
25 (水)	cup	梅おかかごはん 道産子おでん 豆腐のスープ	cup 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	cup 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、みず葉、 いんげん、ほうれん草、 りんご
27 (金)	cup	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
28 (土)	cup	年越しうどん 牛乳 じゃがいもの煮物	cup 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



cup のマークは牛乳です。

cup 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。