令和元年５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）
7（火）	ぶどうジュース	ゆかりごはん 肉じゃが わかめのみそ汁	〈八十八夜献立〉 抹茶ケーキ	豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、スキムミルク	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、バター	ゆかり、人参、玉ねぎ、グリンピース、ねぎ、抹茶
8（水）		〈こどもの日献立〉 カレーライス　手作り福神漬け キャベツのスープ　乳酸菌飲料	ココアちんすこう	牛乳、豚肉、乳酸菌飲料	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、ココア	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、大根、しょうが、キャベツ
9（木）	みかんジュース	米粉ロールパン 豆腐と鶏肉のトマト煮　粉ふき芋 青菜のスープ	果物 菓子	鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳	パン、油、バター、小麦粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、ねぎ、えのき茸、黄桃缶
10（金）		ごはん 鮭の黄金焼き　野菜炒め 油揚げのみそ汁	青のり揚げせんべい	鮭、チーズ、油揚げ、みそ、牛乳、青のり	米、じゃが芋、油、ノンエッグマヨネーズ、米粉ラザニア	人参、もやし、キャベツ、ピーマン、いんげん
11（土）		肉うどん りんごのさつま芋の重ね煮 牛乳	菓子	豚肉、牛乳	うどん、砂糖、さつま芋、バター	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、りんご
13（月）	ヨーグルト	ごはん　おかかふりかけ 豆腐のカレー煮 かぶのみそ汁	ホワイトゼリー 菓子	かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、乳酸菌飲料、粉寒天	米、油、砂糖、かたくり粉	玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、かぶ、えのき茸
14（火）		鶏五目ごはん ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	お好み焼き	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、青のり、かつお節	米、油、砂糖、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、人参、万能ねぎ、しいたけ、さやえんどう、もやし、キャベツ、ねぎ、ゆかり粉、かぼちゃ
15（水）		ごはん　しらすの佃煮 豆腐と野菜のそぼろ煮 わかたけ汁	そら豆 菓子	しらす干し、豆腐、豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、かたくり粉	しょうが、しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、たけのこ、そらまめ
16（木）	ぶどうジュース	豆乳ロールパン トマトシチュー 大根とコーンのサラダ	かやくごはん	鶏肉、牛乳	パン、油、米粉、砂糖、じゃが芋、米	人参、玉ねぎ、しょうが、グリンピース、トマト、大根、きゅうり、コーン、しいたけ、たけのこ
17（金）		〈食育の日献立〉 鰹のインディアンピラフ アスパラと新じゃが芋のソテー もずくスープ	わかめうどん	かつお、ベーコン、もずく、豆腐、牛乳、わかめ	米、砂糖、バター、じゃが芋、油、うどん、砂糖	しょうが、玉ねぎ、人参、レーズン、グリンピース、アスパラガス、万能ねぎ、ねぎ
18（土）		ソース焼きそば 中華スープ フルーツ缶	菓子	豚肉、牛乳	中華めん、油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、ねぎ、しいたけ、チンゲン菜、コーン、りんご缶、黄桃缶
20（月）	ヨーグルト	そぼろまぜごはん 甘酢キャベツ ほうれん草のみそ汁	米粉ロールパンのココアサンド	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳、凍り豆腐	胚芽米、こんにゃく、砂糖、油、パン、ココア、バター	人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草
21（火）		ごはん 揚げ鶏のみぞれがけ キャベツとコーンのソテー ふとわかめのみそ汁	きな粉ソフトビスケット	鶏肉、わかめ、みそ、牛乳、きな粉、スキムミルク、ヨーグルト	米、かたくり粉、油、砂糖、ふ、小麦粉、バター	しょうが、大根、キャベツ、人参、コーン、ねぎ

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　584kcal　たんぱく質　20.7g　脂肪　14.4g　塩分　2.6g

令和元年５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）
22（水）		パンプキンロールパン 米粉クリームシチュー ピーチサラダ	フルーツゼリー 菓子	鶏肉、牛乳、スキムミルク	パン、じゃが芋、米粉、油	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、黄桃缶、フルーツゼリー
23（木）	みかんジュース	ごはん あんかけたまご焼き ごまあえ　いんげんのみそ汁	焼きうどん	卵、ひじき、豆腐、みそ、牛乳、かつお節	米、油、砂糖、かたくり粉、ごま、うどん	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、青菜、えのき茸、いんげん、コーン、キャベツ、ピーマン
24（金）		カラフルごはん かじき鮪のステーキ かぼちゃのソテー わかめとキャベツのスープ	パイン米粉蒸しパン	めかじき、わかめ、牛乳	米、油、ごま、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、米粉、オリーブ油	人参、グリンピース、コーン、きゅうり、トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、万能ねぎ、パイン缶
25（土）		あんかけごはん じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	菓子	牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト	米、油、かたくり粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら、しいたけ
27（月）	フルーツゼリー	ごはん 昆布の佃煮 新じゃがいものそぼろ煮 しめじのみそ汁	フルーツヨーグルト	昆布、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油、かたくり粉	しょうが、人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、しめじ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶
28（火）		にんじんロールパン ハンバーグ　温野菜 彩りスープ	和風雑炊	豚肉、大豆タンパク、豆腐、牛乳、みそ、しらす干し	パン、かたくり粉、油、米	玉ねぎ、キャベツ、人参、チンゲン菜、ねぎ、大根、えのき茸、しいたけ、コーン
29（水）	ぶどうジュース	もずくどんぶり　たたき胡瓜 にらのみそ汁	冷凍フルーツ 菓子	豚肉、もずく、豆腐、みそ、牛乳	胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油	人参、ピーマン、コーン、しょうが、きゅうり、にら、玉ねぎ、りんご缶
30（木）		スパゲッティミートソース フルーツミックス クリームコーンスープ	いちごジャム ソフトパン	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、チーズ、パン	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、クリームコーン
31（金）	いちご豆乳	ごまごはん かじき鮪の酢豚風 春雨スープ	ヨーグルトケーキ	めかじき、牛乳、ヨーグルト、卵	米、ごま、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、春雨、小麦粉、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、コーン、チンゲン菜、レーズン

八十八夜献立（７日）

５月２日は八十八夜です。立春を起算日として８８日にあたる日です。

この日に摘んだお茶は、上等なものとされ、この日にお茶を飲むと長生きするともいわれています。

保育園では ７ 日のおやつで抹茶を使用します。

こどもの日献立（８日）

五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。５月５日のこどもの日にちなんで、保育園ではこどもたちに人気の献立を多く取り入れました。

食育の日献立（17日）

鰹（かつお）

初春から夏に旬を迎え、その年初めて水揚げされた初ガツオは縁起物とされてきました。

アスパラガス

観葉植物として日本に伝わりました。ホワイトとグリーンがあり、かつてはホワイトのほうが主流でした。

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。