|  |
| --- |
| 令和２年１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） |
| ４(土) | ぶどうジュース | ツナカレーうどん　フルーツゼリーじゃが芋のひじき煮 | 麦茶 | 菓　子 | ツナ、ひじき | うどん、油、砂糖、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、フルーツゼリー |
| ６(月) | フルーツゼリー | チキンライス　ヨーグルトクリームコーンスープ |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、ヨーグルト、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、クリームコーン、コーン、みかん |
| 7(火) | 　 | スパゲッティミートソースフルーツミックス　キャベツスープ |  | ＜七草献立＞七草がゆ | 豚肉、チーズ、牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、じゃが芋、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、せり、マッシュルーム、キャベツ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、大根、大根葉、かぶ、かぶ葉 |
| ８(水) |  | ゆかりごはん　麻婆豆腐白菜のみそ汁 |  | フレンチトースト | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳、たまご、スキムミルク | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、パン、バター | ゆかり、しょうが、白菜、人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリンピース、万能ねぎ |
| ９(木) | みかんジュース | コーンライス　豆腐のスープチキンカツ　温野菜添え |  | ココアちんすこう | 鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳 | 米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ココア | コーン、キャベツ、人参、玉ねぎ |
| 10(金) |  | キャロットライス　鮭のムニエルチーズポテト　えのきのスープ |  | ＜鏡開き献立＞お汁粉菓　子 | 鮭、チーズ、わかめ、あずき、牛乳 | 米、米粉、油、トック、じゃが芋、砂糖、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ | 人参、白菜、えのきたけ |
| 11(土) | 　 | カレー焼きそば中華コーンスープ　果物 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華麺、油、ごま油、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、チンゲン菜、クリームコーン、夏みかん缶 |
| 1４(火) | ヨーグルト | ごぼうのドライカレーピーチサラダ　春雨スープ |  | チーズケーキ苺ソースかけ | 豚肉、チーズ、ヨーグルト、生クリーム、牛乳 | 胚芽米、バター、油、春雨、砂糖、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、ピーマン、干しぶどう、もやし、きゅうり、黄桃缶、チンゲン菜、コーン、レモン、いちご |
| 15(水) |  | 二色コッペ（バター・ブルーベリー）ひよこ豆のシチュー　塩レモンサラダ |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、ベーコン、牛乳、ひよこ豆、チーズ、生クリーム | パン、バター、小麦粉、ブルーベリージャム、油、じゃが芋、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン、いちご |
| 16(木) | ぶどうジュース | ごはん　じゃこの佃煮　擬製豆腐野菜炒め　まいたけのみそ汁 |  | 揚げパン | ちりめんじゃこ、豆腐、みそ、たまご、牛乳 | 米、砂糖、油、パン、かたくり粉 | しょうが、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、ねぎ、人参、もやし、まいたけ |
| 17(金) | いちご豆乳 | ＜食育の日献立＞ひじきごはん　松風焼きゆかり和え　呉汁　乳酸菌飲料 |  | 八王子ラーメン | 油揚げ、ひじき、鶏肉、大豆タンパク、豆腐、大豆、みそ、牛乳、焼き豚、乳酸菌飲料 | 米、砂糖、ごま、油、こんにゃく、中華麺、ごま油 | 人参、ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、ゆかり、ごぼう、大根、玉ねぎ |
| 18(土) |  | あんかけごはん　じゃが芋の煮物玉ねぎのみそ汁 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、じゃが芋、砂糖、米ケーキ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、いんげん |
| 20(月) | フルーツゼリー | 麦ごはん　のりの佃煮肉じゃが　にらのみそ汁 |  | いちご豆乳プリン | のり、豚肉、豆腐、みそ、豆乳、寒天、牛乳 | 米、麦、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、油、いちごジャム | 人参、玉ねぎ、にら、グリンピース |
| 21(火) | 　 | 鮭のちらし寿司かぼちゃの甘煮　しめじのみそ汁 |  | 焼きうどん | 鮭、油揚げ、豆腐、みそ、豚肉、牛乳、かつお節 | 米、砂糖、うどん、じゃが芋、油 | 人参、しいたけ、えだまめ、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、キャベツ、コーン |
| 22(水) |  | 焼き豚チャーハンきゅうりの華風漬け　生揚げのスープ |  | 果　物菓　子 | 焼き豚、生揚げ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、しいたけ、ねぎ、きゅうり、コーン、チンゲン菜、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 ５９３kcal たんぱく質　２１.７g　脂肪 １５.５g　塩分 2.６g

|  |
| --- |
| 令和２年１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） |
| 23(木) | みかんジュース | わかめごはん　大根のみそ汁まぐろと長ねぎの揚げ煮 |  | はちみつレモントースト | めかじき、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、ごま、油、かたくり粉、砂糖、こんにゃく、パン、バター、はちみつ | しょうが、ねぎ、人参、大根、万能ねぎ、レモン |
| 24(金) | 　 | パンプキンロールパンチーズインハンバーグブロッコリーソテー　青菜のスープ |  | 鶏みそ雑炊 | 豚肉、豆腐、チーズ、スキムミルク、牛乳、鶏肉、みそ | パン、パン粉、油、バター、じゃが芋、米 | 玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、ほうれん草、大根、万能ねぎ |
| 25(土) |  | ほうとう　牛乳りんごとさつま芋の重ね煮 |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | きしめん、さつま芋、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ねぎ、青菜、しいたけ、かぼちゃ、りんご、フルーツゼリー |
| 27(月) | ヨーグルト | ごまごはん　もやしのスープ生揚げと大根のみそ煮 |  | 黒糖米粉蒸しパン | 豚肉、生揚げ、みそ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、米粉、かたくり粉、ごま油、黒砂糖、こんにゃく | 人参、大根、いんげん、にら、しいたけ、玉ねぎ、もやし |
| 28(火) |  | カレーライス手作り福神漬け　もずくスープ |  | ヨーグルトポムポム | 豚肉、もずく、豆腐、ヨーグルト、たまご、スキムミルク、牛乳 | 胚芽米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム、しょうが、大根、万能ねぎ、りんご |
| 29(水) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはん甘酢キャベツ　吉野汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、めかじき、牛乳 | 米、砂糖、油、かたくり粉 | ごぼう、しょうが、えだまめ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、人参、みつば、えのきたけ、いちご |
| 30(木) |  | ぶどうツイストパンマカロニグラタン　かぼちゃのスープみそドレッシングサラダ |  | 昆布ごはん | 鶏肉、スキムミルク、チーズ、昆布、みそ、牛乳 | パン、バター、小麦粉、マカロニ、砂糖、油、米 | 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 31(金) | ぶどうジュース | ごはん　おかかふりかけぶりの照り焼き　ごま和え　豚汁 |   | スパイシーフライドポテト | ぶり、かつお節、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、油、こんにゃく、じゃが芋 | しょうが、もやし、青菜、大根、ねぎ、人参 |

　　 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。

あけましておめでとうございます

今年も、安心安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

食育の日献立（17日）

鏡開き献立（10日）

七草献立（7日）

昼食はお正月料理でもある松風焼き、秋に収穫した大豆を使った呉汁です。

おやつは八王子のご当地ラーメン「八王子ラーメン」です。

お楽しみに！

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう（母子草）、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）をいいます。

※給食では３つを使います。

お正月に飾ったお餅は縁起をかついで、「切る」のではなく、「開き」（割り）ます。お餅は餅米で作りますが、給食ではトックといううるち米（普通の米）で作った餅を使います。

１年間、元気に過ごせますように！