

# 令和2年1月 よていにこんだてひょう

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	くだもの 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)	くだもの	スペ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	くだもの 菓子	く七草献立> 七草がゆ	豚肉、チーズ、牛乳	スペゲッティ、油、 バター、小麦粉、 じゃが芋、米
8 (水)	くだもの	ゆかりごはん 麻婆豆腐 白菜のみぞ汁	くだもの	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	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	くだもの	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
10 (金)	くだもの	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	くだもの 菓子	く鏡開き献立> お汁粉 菓子	鮭、チーズ、わかめ、 あさき、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
11 (土)	くだもの	カレー焼きそば 中華コーンスープ 果物	くだもの 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	くだもの	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
15 (水)	くだもの	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	くだもの 菓子	くだもの 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
16 (木)	ぶどう ジュース	ごはん じゃこの佃煮 摘製豆腐 野菜炒め まいたけのみぞ汁	くだもの	揚げパン	ちりめんじゃこ、豆腐、 みそ、たまご、牛乳	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	く食育の日献立> ひじきごはん 松風焼き ゆかり和え 吳汁 乳酸菌飲料	くだもの	ハ王子ラーメン	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
18 (土)	くだもの	あんかけごはん じゃが芋の煮物 玉ねぎのみぞ汁	くだもの 菓子	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、 米粉ケーキ
20 (月)	フルーツ ゼリー	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが にらのみぞ汁	くだもの	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
21 (火)	くだもの	鮭のちらし寿司 かぼちゃの甘煮 しめじのみぞ汁	くだもの	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
22 (水)	くだもの	焼き豚チャーハン きゅうりの華風漬け 生揚げのスープ	くだもの 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

くだものマークは牛乳です。

くだもの 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)		パンブキンロールパン チーズインハンバーグ プロッコリーソテー 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、プロッコリー、 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 ボムボム	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、えのきだけ、 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、よろしくお願ひいたします。

### 七草献立(1日)

春の七草：せり、なすな、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)

※給食では3つを使います。



### 鏡開き献立(10日)

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！

### 食育の日献立(17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吳汁です。おやつはハ王子のご当地ラーメン「ハ王子ラーメン」です。お楽しみに！

