令和2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）
1（火）		三色ごはん　豚肉のオレンジソース コロコロサラダ　青菜のスープ	黒砂糖蒸しパン	豚肉、牛乳	米、砂糖、油、黒砂糖、かたくり粉、小麦粉	人参、グリンピース、コーン、大根、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、えのき茸、レーズン、マーマレードジャム
2（水）	いちご 豆乳	にんじんごはん　鮭のねぎ味噌焼き 煮びたし　なめこ汁	果物 菓子	鮭、みそ、ひじき、油揚げ、豆腐、牛乳	胚芽米、砂糖、油	人参、ねぎ、青菜、白菜、なめこ、りんご
3（木）		ごはん　擬製豆腐 ゆかり和え　のっぺい汁	カラフル揚げせんべい	卵、豆腐、牛乳	米、砂糖、油、かたくり粉、里芋、米粉ラザニア	人参、しいたけ、いんげん、ねぎ、もやし、キャベツ、ゆかり、ごぼう、大根
4（金）	みかんジュース	スパゲッティミートソース 果物缶　キャベツスープ	わかめコーンご飯	豚肉、わかめ、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、バター、小麦粉、米、ごま油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、黄桃缶、キャベツ、コーン、ピーマン
5（土）		ツナピラフ　ポテトスープ フルーツゼリー	菓子	ツナ、牛乳	米、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、グリンピース、コーン、フルーツゼリー
7（月）	フルーツゼリー	ごはん　麻婆豆腐 まいたけのみそ汁	米麺のナポリタン風	豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、かたくり粉、米麺	人参、ねぎ、しいたけ、大根、グリンピース、しょうが、玉ねぎ、コーン、たけのこ、まいたけ、ピーマン
8（火）		ごはん　昆布の佃煮 根菜の肉みそかけ　ふのすまし汁	みかんジュース ピザ	昆布、鶏肉、みそ、ツナ、チーズ	米、砂糖、かたくり粉、ふ、ピザ生地、小麦粉、こんにゃく、じゃがいも	人参、大根、玉ねぎ、万能ねぎ、コーン、みかんジュース
9（水）		ポークストロガノフ パインサラダ　えのきのスープ	果物 菓子	豚肉、生クリーム、わかめ、牛乳	胚芽米、砂糖、バター、小麦粉、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、トマトピューレ、パイン缶、白菜、えのき茸、みかん、グリンピース
10（木）		ドックパン　ハンバーグ 温野菜　ミルクコーンスープ	わかめ雑炊	豚肉、大豆タンパク、わかめ、牛乳	パン、かたくり粉、油、米	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、クリームコーン、大根
11（金）	ぶどうジュース	じゃこの香り飯 まぐろと長ねぎの揚げ煮 さといものみそ汁	スコーン いちごソースかけ	ちりめんじゃこ、めかじき、みそ、牛乳	胚芽米、砂糖、油、かたくり粉、バター、こんにゃく、小麦粉、里芋	しょうが、ねぎ、人参、大根、いちご
12（土）		ツナスパゲッティ ポテトコーンスープ　果物	菓子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、みかん、クリームコーン
14（月）	ヨーグルト	ごぼうのドライカレー 野菜炒め　豆腐のスープ	オレンジゼリー 菓子	豚肉、豆腐、寒天、わかめ、牛乳	胚芽米、バター、油、砂糖、	ごぼう、玉ねぎ、ピーマン、人参、レーズン、キャベツ、もやし、コーン、みかん缶、みかんジュース
15（火）		ごはん　かじきと大根の煮物 キャベツのみそ汁	マフィン	めかじき、みそ、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉、マフィン	大根、人参、いんげん、もやし、キャベツ、ねぎ
16（水）		鶏五目ごはん 金時豆の甘煮　白菜のみそ汁	果物 菓子	鶏肉、油揚げ、金時豆、みそ、牛乳	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ごぼう、枝豆、しいたけ、白菜、いんげん、みかん
17（木）	みかんジュース	にんじんツイストパン ポテトチーズオムレツ 花野菜のごまじょうゆ和え もやしのスープ	こんぶごはん	卵、ベーコン、チーズ、スキムミルク、牛乳、昆布、鶏肉	パン、ごま油、砂糖、じゃがいも、バター、米、油	人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、もやし、にら

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。

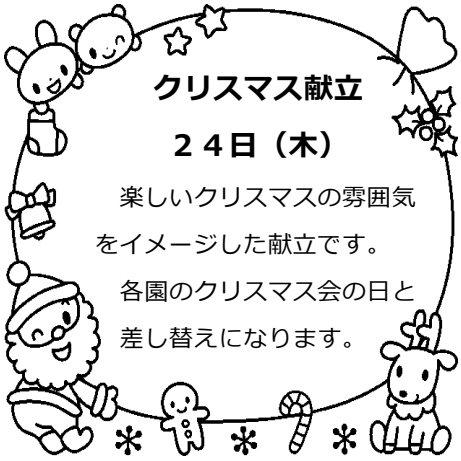
１日の平均栄養摂取量　エネルギー　５９１kcal　たんぱく質　２１.４g　脂肪　１４.９g　塩分　２.４g

令和2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）
18（金）		〈食育の日献立〉 ゆかりごはん　ぶりの照り焼き ごま和え　豚汁	紫あんまんじゅう	ぶり、豆腐、油揚げ、豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	米、ごま、油、砂糖、じゃがいも、紫いも、こんにゃく、バター、小麦粉	しょうが、もやし、青菜、人参、大根、ごぼう、ねぎ、ゆかり
19（土）		チキンライス　野菜スープ フルーツゼリー	菓子	鶏肉、牛乳	米、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、グリンピース、フルーツゼリー
21（月）	ヨーグルト	〈冬至献立〉 かぼちゃのカレーライス フルーツミックス クリームコーンスープ	米粉ケーキ	豚肉、牛乳	米、油、バター、小麦粉、米ケーキ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、クリームコーン、黄桃缶、みかん缶、りんご缶、ゼリー
22（火）		ごまごはん　ぶり大根 じゃがいものみそ汁	黒糖わらびもち	ぶり、みそ、寒天、きな粉、牛乳	米、ごま、油、砂糖、じゃがいも、黒砂糖	大根、玉ねぎ、いんげん
23（水）	ぶどうジュース	パンプキンツイストパン 豆乳入りシチュー　ピーチサラダ	果物 菓子	鶏肉、ベーコン、豆乳、スキムミルク、牛乳	パン、油、バター、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、人参、大根、マッシュルーム、きゅうり、黄桃缶、みかん
24（木）		〈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、牛乳、飲むヨーグルト	米、バター、油、砂糖、かたくり粉、ケーキ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトピューレ、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、コーン、いんげん
25（金）	いちご豆乳	まいたけおこわ　鮭の照り焼き 海苔和え　かぼちゃのみそ汁	レーズンパン	鶏肉、鮭、海苔、みそ、牛乳	米、もち米、油、パン	人参、まいたけ、青菜、しょうが、キャベツ、かぼちゃ、万能ねぎ
26（土）		年越しうどん　牛乳 じゃがいもの煮物	果物 菓子	ツナ、牛乳	うどん、砂糖、じゃがいも	人参、ねぎ、しいたけ、青菜、みかん
28（月）	りんごジュース	小魚ピラフ　ポテトコーンスープ みそドレッシングサラダ	フルーツゼリー 菓子	ちりめんじゃこ、みそ、牛乳	米、バター、油、砂糖、じゃがいも	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、フルーツゼリー

冬至献立　21日（月）

冬至に「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)を食べます。



クリスマス献立

２４日（木）

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。

年越しうどん

26日（土）

大みそかに健康長寿を願い年越しそばを食べる風習があります。保育園では一足早くそばをうどんに代えて年越しうどんを食べます。

食育の日献立　１８日（金）　旬の食材（ぶり・青菜・白菜など）を使います。体の中から温まる汁物は寒い季節にピッタリです。おやつは紫いもをアンコにしたおまんじゅうです。

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。