|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年２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  (土) |  | ツナカレーピラフ  ポテトコーンスープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  コーン、クリームコーン、  フルーツゼリー |
| 3  (月) | ヨーグルト | ＜節分献立＞  じゃこの香り飯　大豆ハンバーグ  のり和え　キャベツのみそ汁  乳酸菌飲料 |  | 鬼蒸しパン | ちりめんじゃこ、豚肉、  大豆、豆腐、のり、みそ、  乳酸菌飲料、きな粉、  スキムミルク、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  油、小麦粉、さつま芋 | しょうが、玉ねぎ、小松菜、  白菜、人参、もやし、キャベツ、  ねぎ |
| 4  (火) |  | ポークストロガノフ  大根とコーンのサラダ  白菜のスープ |  | フルーツポンチ | 豚肉、生クリーム、牛乳 | 米、油、砂糖、バター、  小麦粉、サイダー | 玉ねぎ、人参、エリンギ、  ピーマン、トマト、大根、  きゅうり、コーン、白菜、  パイン缶、黄桃缶、りんご缶、  みかんジュース |
| 5  (水) |  | 中華おこわ  金時豆の甘煮　にらのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、油揚げ、金時豆、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、もち米、ごま油、  砂糖 | しいたけ、人参、たけのこ、  しょうが、にら、玉ねぎ、  みかん |
| 6  (木) | ぶどう  ジュース | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス　かぼちゃのスープ |  | 舞茸ごはん | 豚肉、みそ、鶏肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  砂糖、かたくり粉、  米、ごま油 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、黄桃缶、りんご缶、  パイン缶、かぼちゃ、万能ねぎ、  まいたけ、たけのこ |
| 7  (金) |  | ごはん　おかかふりかけ  ぶりのみぞれかけ　煮びたし  なめこのみそ汁 |  | 蒸しじゃが | かつお節、ぶり、油揚げ、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、小麦粉、油、砂糖、  じゃが芋、バター | しょうが、大根、白菜、人参、  もやし、ねぎ、なめこ |
| 8  (土) |  | 鶏五目ごはん  じゃが芋のみそ汁　ヨーグルト |  | 菓　子 | 鶏肉、みそ、ヨーグルト、  牛乳 | 米、油、砂糖、  じゃが芋 | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、玉ねぎ |
| 10  (月) | フルーツ  ゼリー | ビビンバ  白菜入りナムル　もずくスープ |  | にんじんパンの  ジャムサンド | 豚肉、もずく、豆腐、  牛乳 | 米、もち米、砂糖、  ごま油、パン、  苺ジャム | コーン、人参、青菜、白菜、  もやし、万能ねぎ |
| 12  (水) |  | 魚の照り焼きバーガー  ジャーマンポテト　春雨スープ |  | 果　物  菓　子 | めかじき、ベーコン、  牛乳 | パン、油、じゃが芋、  砂糖、春雨 | しょうが、玉ねぎ、人参、  コーン、チンゲン菜、いちご |
| 13  (木) |  | 親子丼  土佐和え　油揚げのみそ汁 |  | わかめうどん | 鶏肉、たまご、かつお節、  油揚げ、みそ、わかめ、  牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、  うどん | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、白菜、小松菜、  もやし、ねぎ |
| 14  (金) | いちご  豆乳 | 鮭チャーハン　生揚げのスープ  かぼちゃのグラッセ |  | ココアゼリー  菓　子 | 鮭、生揚げ、寒天、  生クリーム、牛乳 | 米、油、バター、砂糖、  ココア | 人参、しいたけ、ねぎ、枝豆、  コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、  チンゲン菜 |
| 15  (土) |  | ソース焼きそば　中華コーンスープ  フルーツミックス |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉、  米粉ケーキ | 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、チンゲン菜、  黄桃缶、りんご缶 |
| 17  (月) | ヨーグルト | わかめご飯  西湖豆腐　チンゲン菜のスープ |  | 角切りりんごの  ゼリー  菓　子 | わかめ、豆腐、豚肉、  寒天、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉 | しょうが、たけのこ、しいたけ、  人参、ねぎ、トマト、玉ねぎ、  グリンピース、チンゲン菜、  りんご缶 |
| 18  (火) |  | 米粉ツイストパン  ブイヤベース　パインサラダ |  | 鶏たまご雑炊 | めかじき、いか、えび、  鶏肉、たまご、牛乳 | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、トマト、  グリンピース、キャベツ、  きゅうり、パイン缶、しいたけ、  大根、ねぎ、みつば |
| 19  (水) |  | ＜食育の日献立＞  桜えびごはん　白身魚の磯辺揚げ  ごま和え　白菜のみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 干し桜えび、青のり、  メルルーサ、  みそ、牛乳 | 米、小麦粉、米粉、  油、ごま、砂糖 | ゆかり粉、もやし、春菊、  ほうれん草、人参、白菜、  えのき茸、ぽんかん |

　　 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 589kcal たんぱく質　22.4g　　脂肪 15.1g　　塩分 2.6g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年２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） |
| 20  (木) | ぶどう  ジュース | ごまごはん  肉豆腐　大根のみそ汁 |  | さつま芋パン  菓　子 | 豆腐、豚肉、油揚げ、  みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉、パン | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  グリンピース、大根、青菜 |
| 21  (金) |  | ごはん　鮭のチャンチャン焼き  花野菜のごまじょうゆ和え  さといものみそ汁 |  | 肉まん | 鮭、みそ、豚肉、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  小麦粉、春雨、  かたくり粉 | しょうが、キャベツ、人参、  大根、もやし、コーン、ねぎ、  ブロッコリー、カリフラワー、  里芋、たけのこ、しいたけ |
| 22  (土) |  | かしわ南蛮うどん  りんごとさつま芋の重ね煮  いちご豆乳 |  | 菓　子 | 鶏肉、豆乳、牛乳 | うどん、さつま芋、  砂糖、バター | しいたけ、人参、ねぎ、青菜、  りんご |
| 25  (火) | ヨーグルト | ゆかりごはん  生揚げと大根のみそ煮  しめじのみそ汁 |  | レーズンハニー  サンド | 生揚げ、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、  ごま油、かたくり粉、  パン、バター、  はちみつ | ゆかり粉、人参、大根、  しいたけ、しめじ、いんげん |
| 26  (水) |  | 小魚ピラフ  味噌ドレッシングサラダ  豆腐とコーンのスープ |  | 果　物  菓　子 | ちりめんじゃこ、みそ、  ベーコン、豆腐、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  キャベツ、きゅうり、もやし、  コーン、クリームコーン、  いちご |
| 27  (木) | ぶどう  ジュース | ほうれん草ツイストパン  かぼちゃのシチュー　コロコロサラダ |  | チーズいももち | 鶏肉、牛乳、豆乳、  スキムミルク、チーズ | パン、油、バター、  小麦粉、砂糖、  じゃが芋、かたくり粉 | 人参、マッシュルーム、  玉ねぎ、かぼちゃ、大根、  きゅうり |
| 28  (金) |  | 釜めし丼　じゃが芋のごま酢和え  わかめのみそ汁 |  | ちゃんぽん | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、  わかめ、みそ、豚肉、  かまぼこ、牛乳 | 米、こんにゃく、砂糖、  油、じゃが芋、ごま、  中華めん、ごま油 | 人参、しいたけ、きゅうり、  グリンピース、ねぎ、もやし、  白菜、にんにく、しょうが |
| 29  (土) |  | ツナ和風スパゲッティ  りんごのコンポート　野菜スープ |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、  砂糖、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、  ピーマン、りんご、レーズン、  チンゲン菜 |
| ＜生地＞  　・中力粉  　・薄力粉  　・パン酵母  　・ベーキング  パウダー  　・上白糖  　・塩  　・水  　・植物油  「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が１年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、１年の無病息災を願います。  **〘 節分とは 〙**  ＜給食＞  　・じゃこの香り飯　・大豆ハンバーグ  　・のり和え　　　　・キャベツのみそ汁  ＜おやつ＞  　・牛乳　・鬼蒸しパン  ＜中の具＞  　・豚肉  　・たけのこ  　・しいたけ  　・ねぎ  　・しょうが  　・きび砂糖  　・しょうゆ  　・ごま油  　・春雨  　・かたくり粉  **〘手作りの肉まんです！〙**  肉まん （２１日おやつ）  節分献立 （３日） | | | | | | | |

　　 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。

