|  |
| --- |
| 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。

