令和2年3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)
2 (月)	ヨーグルト	ごはん　のりの佃煮 すき焼き煮 キャベツのみそ汁	シュガートースト	のり、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、しらたき、ふ、油、パン、バター	人参、白菜、しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ
3 (火)		〈ひなまつり献立〉 手巻きひなちらし　菜の花のお浸し かじき鮪の甘辛揚げ　すまし汁	ももの ケーキ	油揚げ、のり、めかじき、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ごま、小麦粉、バター	かんぴょう、人参、しいたけ、絹さや、ほうれん草、万能ねぎ、黄桃缶、菜の花
4 (水)		あんかけ焼きそば フルーツミックス 豆腐のスープ	果物 菓子	豚肉、豆腐、牛乳	中華めん、油、ごま油、かたくり粉	人参、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、しいたけ、黄桃缶、リンゴ缶、みかん、パイン缶、チンゲン菜
5 (木)	ぶどう ジュース	もずくどんぶり ごまじょうゆ和え 玉ねぎのみそ汁	黒砂糖蒸しパン	豚肉、もずく、みそ、牛乳	胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、里芋、小麦粉、黒砂糖	人参、ピーマン、コーン、しょうが、白菜、もやし、玉ねぎ、いんげん
6 (金)		ごはん ぶりの照り焼き　金平煮 白菜のみそ汁	ワンタン	ぶり、豚肉、みそ、牛乳	米、油、じゃが芋、ごま油、砂糖、ワンタン	しょうが、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、白菜、みず菜、もやし、ねぎ、チンゲン菜
7 (土)		そぼろまぜごはん ヨーグルト じゃがいものみそ汁	菓子	鶏肉、ヨーグルト、みそ、牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋	人参、いんげん、玉ねぎ
9 (月)	フルーツ ゼリー	回鍋肉丼 コーン入りナムル わかめスープ	きな粉ソフト ビスケット	豚肉、みそ、豆腐、わかめ、牛乳、きな粉、スキムミルク、ヨーグルト	米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、小麦粉、バター	人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、大根、もやし、コーン、玉ねぎ
10 (火)		パンプキンロールパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 茹で花野菜　キャベツスープ	いも餅	鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム、スキムミルク	パン、油、バター、小麦粉、じゃが芋、かたくり粉、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー、コーン、カリフラワー、キャベツ
11 (水)		親子丼　煮びたし かぶのみそ汁	果物 菓子	鶏肉、たまご、油揚げ、みそ、牛乳	胚芽米、砂糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、白菜、もやし、かぶ、かぶの葉、えのき茸、いちご
12 (木)		〈卒園お祝い献立〉 お赤飯　鶏肉のから揚げ 煮しめ　紅白すまし汁	飲むヨーグルト ブラウニー	ささげ、鶏肉、昆布、豆腐、飲むヨーグルト、牛乳、スキムミルク	米、もち米、ごま、かたくり粉、油、里芋、こんにゃく、砂糖、小麦粉、バター	しょうが、人参、しいたけ、いんげん、絹さや
13 (金)	いちご豆乳	ごはん　おかかふりかけ 鮭の黄金焼き　なめこのみそ汁 ほうれん草のさっぱり和え	にんじんパンのジャムサンド	かつお節、鮭、チーズ、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、パン、ノンエッグマヨネーズ、ブルーベリージャム	人参、ほうれん草、もやし、ねぎ、なめこ
14 (土)		肉うどん　牛乳 りんごとさつま芋の重ね煮	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	うどん、砂糖、さつま芋、バター、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、りんご
16 (月)	ヨーグルト	バターライス　春雨スープ 豆腐のカレークリーム煮 ハニーポテトサラダ	マフィン	豆腐、ベーコン、牛乳	米、バター、油、小麦粉、じゃが芋、はちみつ、春雨、マフィン	玉ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム、キャベツ、コーン、もやし、チンゲン菜
17 (火)		豆乳ツイストパン カラフルオムレツ りんごと白菜のサラダ 豆腐のスープ	じゃこの佃煮 ごはん	たまご、ベーコン、スキムミルク、チーズ、豆腐、牛乳、ちりめんじゃこ	パン、バター、油、米、砂糖	人参、玉ねぎ、にら、黄桃缶、白菜、きゅうり、レーズン、チンゲン菜、しょうが、りんご

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 595kcal　たんぱく質 22.3g　脂肪 15.6g　塩分 2.5g

令和2年3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(水)	ぶどうジュース	鶏五目ごはん 鮭の塩麹焼き　海苔塩和え 大根のみそ汁	果物 菓子	鶏肉、油揚げ、鮭、のり、みそ、牛乳	米、もち米、油、砂糖	ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、青菜、もやし、大根、まいたけ、いちご
19(木)		〈食育の日献立〉 わかめごはん　いかの竜田揚げ かき菜のお浸し　残雪汁 冷凍フルーツ	いちごのケーキ	わかめ、いか、ひじき、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク	胚芽米、ごま、バター、かたくり粉、小麦粉、こんにゃく、砂糖、油	しょうが、ほうれん草、かき菜、もやし、人参、ごぼう、ねぎ、冷凍りんご、いちご
21(土)		チキンライス　コーンポテト かぼちゃのスープ　果物	フルーツゼリー 菓子	鶏肉、牛乳	米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリンピース、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ、みかん、フルーツゼリー
23(月)	ヨーグルト	豆腐入りキーマカレー わかめサラダ　もやしのスープ	黒糖わらび餅	豆腐、豚肉、わかめ、牛乳、寒天、きな粉	胚芽米、油、米粉、砂糖、じゃが芋、黒砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、大根、きゅうり、もやし、にら
24(火)	みかんジュース	カラフルごはん　フレンチサラダ かぼちゃミルクスープ	汁ビーフン	豚肉、牛乳、鶏肉	米、油、砂糖、米めん	人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、ねぎ、万能ねぎ
25(水)		コーンごはん　和風ハンバーグ 野菜炒め　ポテトスープ	果物 菓子	鶏肉、ひじき、豆腐、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、じゃが芋、	コーン、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、いちご、ピーマン、チンゲン菜
26(木)		ゆかりごはん かじき鮪のみそマヨネーズ焼き ごま和え　具だくさん汁	揚げせんべい	めかじき、みそ、牛乳	米、油、米粉ラザニア、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、じゃが芋	ゆかり粉、もやし、青菜、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ
27(金)	いちご豆乳	ごはん　カレー肉じゃが 油揚げのみそ汁	にんじん米粉蒸しパン	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、米粉	人参、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、もやし、レーズン
28(土)		スパゲッティミートソース フルーツミックス　野菜スープ	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜
30(月)	フルーツゼリー	ごはん　家常豆腐 青菜のみそ汁	ふかし芋	生揚げ、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖、かたくり粉、さつま芋	たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、青菜、玉ねぎ、もやし
31(火)		焼肉丼　土佐和え わかめのみそ汁	ほうれん草パンのココアサンド	豚肉、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	胚芽米、油、かたくり粉、パン、砂糖、バター、ココア	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、青菜、キャベツ、ねぎ

〈3日ひなまつり献立〉

ちらし寿司には手巻き用ののりを添えます。手巻き寿司に挑戦することができます。

おやつは桃の節句にちなんで桃のケーキです。

〈19日食育の日献立〉

かき菜は、一般的に菜花のことを指します。３月から４月が旬の春の食材です。今回は、お浸しにしていただきます。

〈12日卒園お祝い献立〉

お祝いの気持ちを込めた献立にしました。楽しい思い出になるように、心を込めて調理します！

また各園でお別れ会食会があります。献立が変更になりますので、園のお知らせをご確認ください。

〈1年をふりかえって〉

好き嫌いがあっても、給食では頑張って食べている姿が各クラスで見られました。食具(箸・スプーン)や食器を正しく持つことも頑張っていました。この１年で体も心も大きくなった子どもたちです。

１年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

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。