

# 令和3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 (月)	りんご ジュース	チキンライス フルーツミックス クリームコーンスープ	麦茶 菓子	鶏肉	米、油	玉ねぎ、トマト、グリンピース、 黄桃缶、りんご缶、パイナップル、 人参、コーン、クリームコーン
5 (火)	フルーツ ゼリー	ごまごはん ツナじゃが わかめスープ	二色クッキー	ツナ、わかめ、牛乳	米、ごま、 じゃが芋、油、砂糖、 小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、グリンピース、 コーン
6 (水)		カレー風味のライスの クリームソースかけ コロコロサラダ キャベツスープ	果物 菓子	鶏肉、牛乳、 スキムミルク	米、油、米粉、砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース、 大根、きゅうり、キャベツ、 みかん
7 (木)		肉みそパグッティ りんごのコンポート 青菜のスープ	〈七草献立〉 七草がゆ	豚肉、みそ、牛乳	スパゲッティ、油、 砂糖、かたくり粉、 米	人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、 しょうが、りんご缶、青菜、 えのき茸、大根、かぶ、せり
8 (金)		ごはん 鮭の黄金焼き ほうれん草のさっぱり和え なすのみそ汁	〈鏡開き献立〉 お汁粉 菓子	鮭、チーズ、油揚げ、 みそ、牛乳、あずき	米、砂糖、心、 かたくり粉、 ノンエッグマヨネーズ	人参、ほうれん草、もやし、 なす、玉ねぎ
9 (土)		ひじきごはん かぼちゃの甘煮 玉ねぎのみそ汁	菓子	鶏肉、ひじき、みそ、 牛乳	米、砂糖	人参、しいたけ、いんげん、 かぼちゃ、玉ねぎ、もやし
12 (火)	ヨーグルト	鶏五目ごはん 土佐和え なめこ汁	シュガートースト	鶏肉、かつお節、豆腐、 みそ、牛乳	米、油、砂糖、パン、 バター	ごぼう、人参、しいたけ、 いんげん、青菜、キャベツ、 ねぎ、なめこ
13 (水)		ごはん のりの佃煮 蝦仁豆腐 春雨スープ	果物 菓子	のり、鶏肉、えび、 豆腐、牛乳	米、砂糖、はるさめ、 かたくり粉、油	人参、チンゲン菜、しいたけ、 ねぎ、しょうが、コーン、 みかん
14 (木)		ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 白菜のみそ汁	ココア蒸しパン	鶏肉、みそ、牛乳、 たまご	米、砂糖、小麦粉、 油、バター	人参、もやし、キャベツ、 ビーマン、白菜、いんげん
15 (金)	いちご 豆乳	にんじんロールパン 鮭フライ 湯野菜 豆腐のスープ	中華おこわ	鮭、豆腐、牛乳	パン、小麦粉、油、 パン粉、米、もち米、 ごま油、砂糖	キャベツ、人参、コーン、 チンゲン菜、しいたけ、 だけのこ、しょうが
16 (土)		肉うどん じゃが芋の煮物 牛乳	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	うどん、じゃが芋、 砂糖、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、 しいたけ、青菜
18 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん 生揚げと大根のみそ煮 キャベツのみそ汁	黒糖くずもち	生揚げ、豚肉、みそ、 牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、 こんにゃく、黒砂糖、 かたくり粉	ゆかり、人参、大根、 しいたけ、いんげん、もやし、 キャベツ、ねぎ
19 (火)		〈食育の日献立〉 小魚入り五目ごはん ほうれん草のごま和え 吉野汁	オレンジケーキ	鶏肉、ちりめんじゅう、 めかじき、豆腐、牛乳 マーマレード、ごま	米、砂糖、バター、 かたくり粉、小麦粉、 マーマレード、ごま	ごぼう、人参、しいたけ、ねぎ、 いんげん、もやし、ほうれん草、 しょうが、三つ葉、 みかんジュース
20 (水)		きびごはん 五目たまご焼き 甘酢キャベツ わかめのみそ汁	果物 菓子	たまご、豆腐、ひじき、 わかめ、みそ、牛乳	米、きび、油、砂糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、 しいたけ、キャベツ、きゅうり、 ねぎ、みかん
21 (木)	ぶどう ジュース	ごはん ひじきふりかけ 金平煮 豆腐のみそ汁	マーラーカオ	ひじき、豚肉、豆腐、 みそ、牛乳、たまご	米、ごま、じゃが芋、 こんにゃく、ごま油、 砂糖、小麦粉、油、 はちみつ	ゆかり、人参、ごぼう、白菜、 しいたけ、いんげん、玉ねぎ

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 571kcal たんぱく質 20.5g 脂肪 14.6g 塩分 2.5g

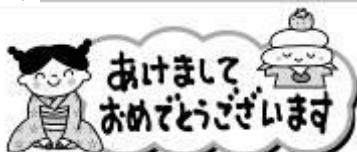
# 令和3年1月 よていこんだてひょう

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)
22 (金)	⌚	ハッシュドポークリース パインサラダ かぶのスープ	⌚ 肉まん	牛乳、豚肉	米、じゃが芋、油、 バター、小麦粉、砂糖、 ごま油、はるさめ、 かたくり粉	玉ねぎ、人参、グリンピース、 トマト、キャベツ、きゅうり、 パンイん缶、ねぎ、だけのこ、 しいたけ、かぶ、しょうが、 マッシュルーム
23 (土)	⌚	あんかけごはん 中華スープ 果物	⌚ 蕎 子	豚肉、牛乳	米、油、ごま油、 かたくり粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、 もやし、にら、しいたけ、 夏かぶん缶、ねぎ、 チンゲン菜、コーン
25 (月)	ヨーグルト	焼き豚チャーハン 胡瓜と大根の華風漬け 生揚げのスープ	⌚ ピーチゼリー 蕎 子	豚肉、生揚げ、牛乳、 寒天	米、油、ごま油、砂糖	人参、しいたけ、ねぎ、大根、 グリンピース、コーン、 きゅうり、玉ねぎ、小松菜、 黄桃缶
26 (火)	⌚	ツナピラフ 野菜のカレーマリネ ほうれん草のスープ	⌚ ワンタン	牛乳、ツナ、豚肉	米、バター、油、砂糖、 米粉ラザニア、ごま油	玉ねぎ、コーン、キャベツ、 セロリー、えのき茸、もやし、 人参、きゅうり、ほうれん草、 ねぎ、チンゲン菜、しょうが
27 (水)	⌚	ごはん 人参そぼろ ぶりの照り焼き 小魚和え まいたけのみぞ汁	⌚ 果 物 蕎 子	凍り豆腐、ぶり、牛乳、 ちりめんじゃこ、みそ	米、油、砂糖	人参、しょうが、ほうれん草、 もやし、まいたけ、えのき茸、 ねぎ、みかん
28 (木)	⌚	麻婆豆腐丼 花野菜のごまじょうゆ和え 大根のみぞ汁	⌚ 黒ごまトースト	豆腐、豚肉、みそ、 油揚げ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、 かたくり粉、パン、 ごま、バター	しいたけ、人参、ほうれん草、 だけのこ、大根、しょうが、 プロッコリー、カリフラワー、 コーン、ねぎ、グリンピース
29 (金)	いちご 豆乳	米粉ツイストパン りんごと白菜のサラダ ブイヤベース	⌚ とりみそ雑炊	牛乳、めかじき、いか、 えび、鶏肉、みそ	パン、油、じゃが芋、 バター、小麦粉、米	黄桃缶、りんご缶、白菜、 きゅうり、レーズン、玉ねぎ、 人参、トマト、グリンピース、 大根、万能ねぎ
30 (土)	⌚	和風スパゲッティ 果物 かぼちゃのミルクスープ	⌚ 蕎 子	ペーパン、わかめ、 牛乳	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、 みかん、かぼちゃ

⌚ 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。



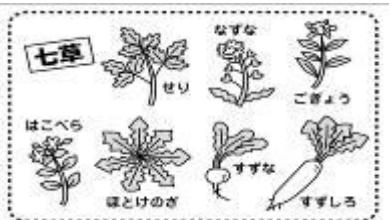
今年も、安心安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので、  
よろしくお願ひ致します。



## ●七草献立（7日）

五節句の一つで、その年の一番初めの節句です。初春に摘める7種の野草の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

保育園では、「せり」「すずな」「すずしろ」の3種類を使ってお粥を作ります。



## ●鏡開き献立（8日）

お正月に年神さまにお供えした鏡もちを、一家円満と繁栄を願い、みんなで分けていただきます。包丁で切らずに、木槌で叩き割ります。

お供えしたものがさげられることは、お正月の終わりを意味します。

保育園では、白玉麺をお餅に見立てて、お汁粉を作ります。



## ●食育の日献立（19日）

吉野汁とは、とろみがついた汁です。吉野の名は、「葛粉」の産地で有名な奈良県の吉野地方からつけられており、葛粉は葛という植物の根からとったデンプンことをいいます。

給食では、かたくり粉を使用して、とろみをつけています。熱い汁物をたくさん食べて、体を中から温め、寒い冬を乗り切りましょう。

