|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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  (水) |  | ごはん　ひじきふりかけ  生揚げと大根のみそ煮  麩のすまし汁 |  | 果　物  菓　子 | ひじき、生揚げ、豚肉、みそ、わかめ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、  こんにゃく、ごま油、かたくり粉、ふ | ゆかり、人参、大根、しいたけ、いんげん、万能ねぎ、りんご |
| ２  (木) | りんご  ジュース | にんじんとコーンのごはん  豚肉のオレンジソース  コロコロサラダ　青菜のスープ |  | きなこ蒸しパン | 豚肉、牛乳、きな粉、  スキムミルク | 胚芽米、かたくり粉、マーマレードジャム、  砂糖、油、小麦粉 | コーン、人参、大根、きゅうり、ほうれん草、えのき茸、ねぎ |
| ３  (金) |  | スパゲッティシーフードソース  フルーツミックス　オニオンスープ |  | 中華ごはん | めかじき、えび、チーズ、生クリーム、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、米、ごま油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、黄桃缶、  りんご缶、みかん缶、いんげん、コーン、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| ４  (土) |  | ツナカレーピラフ　野菜スープ  フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油 | 玉ねぎ、人参、コーン、  グリンピース、いんげん、  フルーツゼリー |
| ６  (月) | フルーツ  ゼリー | 麻婆豆腐丼　コーン入りナムル  春雨スープ |  | シュガー  トースト | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、春雨、  パン、バター | 人参、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、グリンピース、  しょうが、大根、もやし、  コーン、にら |
| ７  (火) |  | 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、わかめ、  寒天、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、  ピーマン、レーズン、もやし、  キャベツ、コーン、みかん缶、みかんジュース |
| ８  (水) |  | 米粉ツイストパン　白菜のシチュー  味噌ドレッシングサラダ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、牛乳、豆乳、みそ | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、きゅうり、もやし、みかん |
| ９  (木) | みかん  ジュース | 梅おかかご飯　道産子おでん  えのきのスープ |  | ピザ | かつお節、青のり、鶏肉、つみれ、さつま揚げ、  昆布、みそ、豆腐、牛乳、ベーコン、チーズ | 米、ごま、じゃが芋、バター、ピザ生地、油 | ゆかり、人参、大根、コーン、えのき茸、万能ねぎ、玉ねぎ、ピーマン |
| 10  (金) |  | じゃこの香り飯  まぐろと長葱の揚げ煮  まいたけのみそ汁 |  | スコーン | ちりめんじゃこ、  めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、小麦粉、バター、油、  いちごジャム | しょうが、ねぎ、人参、  まいたけ、えのき茸 |
| 11  (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、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、みかん、  クリームコーン |
| 13  (月) | ヨーグルト | ポークストロガノフ  大根とコーンのサラダ  キャベツのスープ |  | 黒糖わらびもち | 豚肉、生クリーム、牛乳、寒天、きな粉 | 米、油、砂糖、バター、小麦粉、黒砂糖 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、トマト、大根、きゅうり、コーン、キャベツ |
| 14  (火) | ぶどう  ジュース | ほうれん草ロールパン  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 |  | こんぶご飯 | ベーコン、牛乳、  スキムミルク、たまご、チーズ、昆布、鶏肉 | パン、じゃが芋、  バター、油、ごま油、米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  ブロッコリー、カリフラワー、コーン、もやし、万能ねぎ |
| 15  (水) |  | ごはん　人参そぼろ  金時豆の煮豆　豚汁 |  | レーズンパン | 凍り豆腐、金時豆、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  こんにゃく、  じゃが芋、パン | 人参、いんげん、大根、ねぎ、青菜 |
| 16  (木) |  | 焼肉丼　ツナとかぶの煮物  白菜のみそ汁 |  | ワンタン | 豚肉、ツナ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、米粉ラザニア、ごま油 | しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、  ピーマン、ほうれん草、コーン、  いんげん、もやし、ねぎ、かぶ |
| 17  (金) |  | 〈食育の日献立〉  ごまごはん　ぶりのみぞれかけ  煮びたし　えのきのすまし汁 |  | 甘辛南瓜  菓　子 | ぶり、牛乳 | 米、ごま、小麦粉、油、砂糖、ふ、かたくり粉 | しょうが、大根、白菜、人参、もやし、えのき茸、万能ねぎ、  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。





１日の平均栄養摂取量　 エネルギー ５８６kcal たんぱく質 ２０.９g　脂肪 １５.１g　塩分 ２.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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  (土) |  | あんかけごはん　じゃがいもの煮物  玉ねぎのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  じゃが芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  いんげん、みかん |
| 20  (月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮  蝦仁豆腐  とうがんのスープ |  | ふかし芋 | のり、鶏肉、えび、  豆腐、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、さつま芋 | 人参、チンゲン菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、  とうがん、万能ねぎ |
| 21  (火) |  | 〈クリスマス献立〉  ケチャップライス　鶏肉のからあげ  ブロッコリーソテー  いんげんのスープ |  | クリスマスケーキ  菓　子 | ベーコン、鶏肉、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  ケーキ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  トマト、しょうが、いんげん、  ブロッコリー、コーン、白菜 |
| 22  (水) |  | <冬至献立>  かぼちゃのカレーライス  手作り福神漬け  クリームコーンスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、バター、  小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、りんご、  マッシュルーム、かぼちゃ  、きゅうり、大根、しょうが、コーン、クリームコーン |
| 23  (木) |  | ゆかりごはん  かじきまぐろの照り焼き  煮しめ　キャベツのみそ汁 |  | マフィン | めかじき、昆布、みそ、  牛乳 | 米、油、里芋、  こんにゃく、砂糖、  マフィン | ゆかり、しょうが、人参、  しいたけ、いんげん、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 24  (金) | りんご  ジュース | ごはん　なすと豚肉のチーズ焼き  ハニーサラダ　ほうれん草のみそ汁 |  | 豆乳プリン  菓　子 | 豚肉、チーズ、ツナ、  みそ、牛乳、豆乳、寒天 | 米、油、はちみつ、  砂糖、いちごジャム | なす、玉ねぎ、ピーマン、  トマト、キャベツ、人参、  みず菜、いんげん、  ほうれん草 |
| 25  (土) |  | 年越しうどん　牛乳  りんごとさつま芋の甘煮 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、牛乳 | うどん、砂糖、  さつま芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  青菜、りんご缶 |
| 27  (月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  鶏肉と大根の煮物　しめじのみそ汁 |  | パンプキンパンのジャムサンド | かつお節、鶏肉、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、ごま、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、  ブルーベリージャム、  パン | 大根、人参、ねぎ、しょうが、しめじ |
| 28  (火) |  | チャーハン　塩ナムル  ポテトスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油、  じゃが芋 | 人参、ねぎ、コーン、  いんげん、しいたけ、小松菜、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、  フルーツゼリー |
| **年越しうどん**  **2５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　１７日（金）** 旬の食材のぶり・大根・白菜・人参などを使います。  **冬至献立**  **2２日（水）**  運がつくとして、「ん」のつく食べ物の　かぼちゃ(なんきん)を食べます。  **クリスマス献立**  **21日（火）**  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。 | | | | | | | |

　　 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。



