|  |
| --- |
| 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。



