|  |
| --- |
| 令和３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） |
| １　　　　(月) | フルーツゼリー | ゆかりごはんすき焼き煮キャベツのみそ汁 |  | シュガートースト | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、しらたき、ふ、油、砂糖、パン、バター | ゆかり粉、人参、白菜、しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ |
| ２　　　(火) |  | もずくどんぶり胡瓜の華風漬け豆腐のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、もずく、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、きゅうり、大根、ねぎ、いちご |
| ３　　　(水) |  | 〈ひなまつり献立〉ひなちらし　鶏肉のからあげ　菜の花あえ　すまし汁 |  | チーズケーキ苺ソースかけ | 油揚げ、鶏肉、かまぼこ、わかめ、牛乳、チーズ、たまご、生クリーム | 米、砂糖、かたくり粉、油、小麦粉、いちごソース | かんぴょう、人参、しいたけ、いんげん、しょうが、青菜、もやし、コーン、万能ねぎ、レモン |
| ４　　　(木) | ぶどうジュース | スパゲッティカレーソースフルーツミックス青菜のスープ |  | 黒砂糖蒸しパン | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、黒砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、青菜、えのき茸、ねぎ |
| ５　　　　(金) |  | 麻婆豆腐丼ナムルわかめのスープ |  | スウィートポテト | 豆腐、豚肉、みそ、わかめ、牛乳、スキムミルク、生クリーム | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、さつま芋、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、もやし、きゅうり、玉ねぎ、コーン |
| ６　　　　(土) |  | 鶏五目ごはんかぼちゃのひじき煮玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし |
| ８　　　(月) | ヨーグルト | ごはん　海苔の佃煮肉じゃが白菜のみそ汁 |  | オレンジゼリー菓　子 | のり、豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、油 | 人参、玉ねぎ、白菜グリンピース、いんげん、みかんジュース |
| ９　　　(火) |  | ごはんかじき鮪のみそマヨネーズ焼き　煮びたし　しめじのみそ汁 |  | 炒めビーフン | めかじき、みそ、油揚げ、豆腐、牛乳、ベーコン | 米、砂糖、ビーフン、油、ノンエッグマヨネーズ | 白菜、人参、もやし、ねぎ、しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン |
| 1０　　　(水) |  | ふわふわ丼花野菜のごまじょうゆ和ええのきのスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、たまご、わかめ、牛乳 | 米、ふ、砂糖、かたくり粉、ごま油 | 玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、えのき茸、ブロッコリー、白菜、カリフラワー、いちご |
| 1１　　　　(木) |  | にんじんツイストパン豆腐と鶏肉のトマト煮ゆでブロッコリーキャベツスープ |  | かやくごはん | 鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳 | パン、油、バター、小麦粉、米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| 1２　　　(金) | いちご豆乳 | 〈卒園お祝い献立〉古代米の赤飯　ぶりの照り焼き煮しめ　紅白すまし汁 |  | チーズいももち | ぶり、昆布、豆腐、牛乳、チーズ | 米、黒米、ごま、油、里芋、こんにゃく、砂糖、じゃが芋、かたくり粉 | しょうが、人参、しいたけ、いんげん、絹さや |
| 1３　　　　(土) |  | 五目うどんじゃが芋の煮物牛乳 |  | 米粉ケーキ菓　子 | ツナ、牛乳 | うどん、砂糖、じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜 |
| 1５(月) | フルーツゼリー | ごはん　スパイシーふりかけ鮭とじゃが芋の煮物きのこのみそ汁 |  | レーズンツイストパン | ちりめんじゃこ、鮭、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、砂糖、パン | 人参、玉ねぎ、しょうが、いんげん、ねぎ、しめじ |
| 1６(火) |  | ハニーコッペパン米粉クリームシチューパインサラダ |  | ココアビスケット | 鶏肉、牛乳、スキムミルク | パン、はちみつ、バター、じゃが芋、米粉、油、小麦粉、砂糖 | 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、パイン缶 |
| 1７　　　　(水) |  | ごはん　昆布の佃煮豆腐とツナの卵焼きじゃがいものごま酢和え大根のみそ汁　 |  | 果　物菓　子 | 昆布、たまご、ツナ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、じゃが芋、ごま | 人参、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、大根、万能ねぎ、いちご |

　　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 593kcal　たんぱく質21.7 g　脂肪15.7g　塩分2.5g

|  |
| --- |
| 令和３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　　　　(木) | ぶどうジュース | 中華丼パインとさつま芋の甘煮春雨スープ |  | 焼きうどん | 豚肉、えび、いか、牛乳、かつお節 | 米、油、かたくり粉、さつま芋、砂糖、はるさめ、うどん | 人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、パイン缶、コーン、チンゲン菜、ピーマン |
| １９　　　(金) |  | 〈食育の日献立〉ごはん　魚の磯部揚げ　かき菜のさっぱり和え　残雪汁 |  | いちごのケーキ | めかじき、青のり、ちりめんじゃこ、ひじき、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、小麦粉、油、砂糖、こんにゃく、バター | ほうれん草、なばな、人参、ごぼう、ねぎ、いちご |
| 2２　　　(月) | ヨーグルト | 大根カレーライスフルーツミックスもずくスープ |  | にんじんゼリー菓　子 | 豚肉、もずく、豆腐、牛乳、寒天 | 胚芽米、油、バター、小麦粉、砂糖 | マッシュルーム、黄桃缶、人参、りんご缶、みかん缶、大根、パイン缶、万能ねぎ、玉ねぎ、みかんジュース |
| 2３　　　(火) |  | 焼肉丼土佐和えまいたけのみそ汁 |  | 汁ビーフン | 豚肉、かつお節、みそ、牛乳、鶏肉 | 米、油、かたくり粉、米めん | しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、青菜、もやし、キャベツ、まいたけ、大根、ねぎ、万能ねぎ |
| 2４　　　　(水) |  | 五目まぜごはん鮭の塩麹焼き　ごま和えなめこ汁 |  | フルーツゼリー菓　子 | 鶏肉、油揚げ、鮭、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、もやし、青菜、ねぎ、なめこ、フルーツゼリー |
| 2５　　　(木) | ぶどうジュース | 菜の花ごはん和風ハンバーグ　野菜炒め生揚げのみそ汁 |  | 蒸しじゃが | 鶏肉、ひじき、豆腐、ベーコン、生揚げ、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、かたくり粉、砂糖、じゃが芋、バター | コーン、青菜、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、白菜 |
| ２６　　　　(金) |  | 中華おこわ海苔塩ナムルかぼちゃのスープ |  | パイン米粉蒸しパン | 豚肉、油揚げ、のり、牛乳 | 米、もち米、ごま油、砂糖、米粉 | しいたけ、人参、たけのこ、しょうが、青菜、もやし、玉ねぎ、かぼちゃ、万能ねぎ、パイン缶 |
| ２７　　　(土) |  | ツナスパゲッティフルーツ缶ポテトスープ |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、りんご缶、黄桃缶 |
| ２９　　　　(月) | フルーツゼリー | ごはん家常豆腐じゃが芋のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | 生揚げ、豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋 | たけのこ、人参、しいたけ、しょうが、玉ねぎ、黄桃缶、いんげん、パイン缶、ねぎ、みかん缶、りんご缶 |
| ３０　　　　(火) |  | チキンピラフフレンチサラダカレーキャベツスープ |  | にんじんパンのジャムサンド | 鶏肉、ベーコン、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、パン、ブルーベリージャム | 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 |
| ３１　　　　(水) |  | わかめごはん金平煮豆腐のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | わかめ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、こんにゃく、じゃが芋、ごま油、砂糖 | 人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、ほうれん草、ねぎ、いちご |
| **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、お別れ会食会は、各園の卒園児さんのリクエスト献立に変更になりますので、園のお知らせをご確認下さい。**食育の日献立**　かき菜は春を呼ぶ野菜と言われていて、3～4月が旬です。給食では、和え物としていただきます。　残雪汁は、崩した豆腐をなごり雪に、ひじきを土に見立てて作ります。お楽しみに！**ひなまつり献立**　昼食は、ちらし寿司と、　コーンを菜の花に見立てた菜の花和え、そして子どもたちに大人気のから揚げです。すまし汁には花形のかまぼこが入っています。　おやつは、チーズケーキに苺ソースの彩りを添えます。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。



