|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。



