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 21.7ｇ　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

✿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。

✿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！

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。