|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和３年５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  (土) |  | チャーハン　中華スープ  フルーツゼリー |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  コーン、グリンピース、  ねぎ、チンゲン菜、  フルーツゼリー |
| ６  (木) | フルーツ  ゼリー | 〈子どもの日献立〉  ケチャップライス　鶏肉のから揚げ  野菜のカレーマリネ  クリームコーンスープ |  | ココアちんすこう | ベーコン、鶏肉、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  砂糖、小麦粉、ココア | 玉ねぎ、人参、トマト、  グリンピース、しょうが、  キャベツ、セロリー、  きゅうり、クリームコーン |
| 7  (金) | みかん  ジュース | ごはん  鮭の蒸し焼き　煮びたし  豆腐のみそ汁 |  | 黒糖蒸しパン | 鮭、油揚げ、豆腐、  わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、小麦粉、黒砂糖 | しょうが、人参、青菜、  白菜、ねぎ |
| ８  (土) |  | ツナスパゲッティ  ポテトスープ　フルーツ缶 |  | 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 |
| 10  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん  新じゃが芋のそぼろ煮  しめじのみそ汁 |  | 角切りりんごゼリー  菓　子 | 鶏肉、豆腐、みそ、  牛乳、寒天 | 米、じゃが芋、油、  こんにゃく、砂糖、  かたくり粉 | ゆかり粉、しょうが、  人参、玉ねぎ、いんげん、  ねぎ、しめじ、りんご缶、  りんごジュース |
| 11  (火) |  | にんじんツイストパン  豆腐と鶏肉のトマト煮  ゆでアスパラ　彩りスープ |  | 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、  アスパラ、コーン、ねぎ、  チンゲン菜、しいたけ、  たけのこ、しょうが |
| １2  (水) |  | ごまごはん  かじき鮪の照り焼き  土佐和え　わかめのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | めかじき、かつお節、  豆腐、わかめ、みそ、  牛乳 | 米、ごま、油 | しょうが、青菜、もやし、  キャベツ、ねぎ、黄桃缶 |
| 13  (木) | ぶどう  ジュース | スパゲッティミートソース  りんごのコンポート  青菜のスープ |  | 豆腐ドーナッツ | 豚肉、チーズ、牛乳、  豆腐 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、ねぎ、  りんご缶、青菜、えのき茸 |
| １4  (金) |  | そぼろまぜごはん  ほうれん草のさっぱり和え  いんげんのみそ汁 |  | 五目米めん | 鶏肉、凍り豆腐、  油揚げ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、油、じゃが芋、米麺 | グリンピース、もやし、  ほうれん草、人参、青菜、  いんげん、ねぎ、玉ねぎ |
| １5  (土) |  | カレーうどん  かぼちゃのひじき煮  牛乳 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、ひじき、牛乳 | うどん、かたくり粉、  砂糖、油、米粉ケーキ | 人参、ねぎ、青菜、  かぼちゃ |
| 17  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　昆布の佃煮  麻婆なす  もやしのスープ |  | ココアトースト | 昆布、豆腐、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、ごま油、油、  かたくり粉、パン、  バター、ココア | 人参、ねぎ、しいたけ、  にら、なす、玉ねぎ、  もやし |
| 18  (火) | りんご  ジュース | 梅おかかごはん  鶏肉の照り焼き　金平煮  なめこ汁 |  | 炒めビーフン | かつお節、青のり、  鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、  牛乳、ベーコン | 米、ごま、砂糖、  ビーフン、かたくり粉、油、ごま油、じゃが芋、 | ゆかり粉、人参、ごぼう、  しいたけ、いんげん、ねぎ、  なめこ、玉ねぎ、キャベツ、  ピーマン、コーン |
| 19  (水) |  | 〈食育の日献立〉  鰹のインディアンピラフ  アスパラとポテトのソテー  もずくスープ　乳酸菌飲料 |  | 空　豆  菓　子 | かつお、ベーコン、  もずく、豆腐、牛乳、  乳酸菌飲料 | 米、砂糖、油、じゃが芋 | しょうが、玉ねぎ、人参、レーズン、グリンピース、  アスパラガス、万能ねぎ、  空豆 |
| ２0  (木) | いちご豆乳 | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス  かぼちゃのスープ |  | しらすとわかめの  ごはん | 豚肉、みそ、牛乳、  しらす干し、わかめ | スパゲッティ、油、砂糖、  かたくり粉、米 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶、かぼちゃ、  万能ねぎ |

　　 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　58８kcal　　たんぱく質　21.４g　　脂肪　14.8g　　塩分2.6g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和３年５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） |
| ２1  (金) |  | ゆかりごはん  かじきまぐろの甘辛揚げ  野菜炒め　まいたけのみそ汁 |  | ポテトチーズ焼き | めかじき、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ | 米、かたくり粉、油、砂糖、  ごま、じゃが芋 | ゆかり粉、人参、もやし、  キャベツ、ピーマン、  まいたけ、ねぎ、玉ねぎ |
| ２2  (土) |  | チキンライス  野菜スープ　フルーツ缶 |  | フルーツゼリー  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  りんご缶、黄桃缶、  チンゲン菜、フルーツゼリー |
| 24  (月) | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　煮びたし  じゃが芋のみそ汁 |  | ぶどうゼリー  菓　子 | 鶏肉、油揚げ、みそ、  牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、じゃが芋 | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、キャベツ、もやし、  玉ねぎ、ぶどうジュース |
| ２5  (火) |  | ドライカレー  みかんサラダ  豆腐のスープ |  | にんじんパンの  ジャムサンド | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、  いちごジャム | 人参、玉ねぎ、レーズン、  コーン、グリンピース、  キャベツ、きゅうり、  みかん缶、チンゲン菜 |
| 26  (水) |  | 親子丼　小魚和え  大根のみそ汁 |  | 冷凍フルーツ  菓　子 | 鶏肉、たまご、みそ、  牛乳、ちりめんじゃこ | 米、砂糖 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、ほうれん草、  もやし、大根、えのき茸、  万能ねぎ、りんご缶 |
| 27  (木) | みかん  ジュース | 米粉ツイストパン  ミートローフ　温野菜  ミルクコーンスープ |  | ソース焼きそば | 豚肉、豆腐、牛乳 | パン、油、かたくり粉、  じゃが芋、米粉、中華めん | 玉ねぎ、コーン、いんげん、  人参、キャベツ、もやし、  ピーマン、クリームコーン |
| 28  (金) |  | ごまごはん  かじき鮪の酢豚風  春雨スープ |  | フルーツケーキ | めかじき、牛乳 | 米、ごま、かたくり粉、  油、じゃが芋、砂糖、  はるさめ、小麦粉、  バター | しょうが、玉ねぎ、コーン、  ピーマン、パイン缶、人参、  しいたけ、チンゲン菜、  黄桃缶、りんご缶 |
| 29  (土) |  | かしわ南蛮うどん  じゃが芋の煮物　いちご豆乳 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、わかめ、  豆乳、牛乳 | うどん、じゃが芋、砂糖、  米粉ケーキ | しいたけ、人参、ねぎ |
| 3１  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　おかかふりかけ  豆腐のカレー煮  青菜のみそ汁 |  | 蒸しじゃが | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、  バター | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  グリンピース、ほうれん草、  もやし |
| E072_B01P42-08P42-08E072_B04E072_B04  　インディアンピラフは、鰹を使ったカレー味のピラフです。  食育の日献立は、旬の食材をたくさん使用します。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこその、本来のおいしさを味わってください。  **食育の日献立（19日）**  ソラマメ  おいしいね！  空豆は、一般的に春に開花し、初夏に収穫されます。香りや味に少しくせがありますが、亜鉛とビタミンに富んだ５月の味覚です。  保育園でもおやつで提供します。  お楽しみに！  **子どもの日献立（６日）**  本来は端午の節句といわれ、邪気ばらいをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日になりました。  6日は、子どもたちに人気のメニューにしました。たくさん食べて元気に成長してほしいです！  **子どもの日献立（6日）**  五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。こどもの大好きなメニューです。  **１８日「食育の日メニュー」♪**  春がつおや新じゃがを使った  メニューです。  かつおのインディアンピラフ  アスパラと新じゃがのソテー  もずくスープ  五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。こどもの大好きなメニューです。 | | | | | | | |

　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。

**１８日「食育の日メニュー」♪**

春がつおや新じゃがを使った

メニューです。

かつおのインディアンピラフ

アスパラと新じゃがのソテー

もずくスープ

**１８日「食育の日メニュー」♪**

春がつおや新じゃがを使った

メニューです。

かつおのインディアンピラフ

アスパラと新じゃがのソテー

もずくスープ



