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

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！

食育の日献立（19 日）

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。

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！

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。