令和４年１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）
4（火）	みかんジュース	スパゲッティツナソース クリームコーンスープ フルーツミックス	麦茶 菓子	ツナ、チーズ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、いんげん、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、クリームコーン
5（水）	フルーツゼリー	ゆかりごはん　ツナじゃが わかめのみそ汁	麦茶 ココアちんすこう	ツナ、わかめ、みそ	米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、ココア	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、グリンピース、いんげん
6（木）		カレー風味ライスのクリームソースがけ りんごドレッシングサラダ 生揚げのスープ	フライドポテト	鶏肉、牛乳、生揚げ、スキムミルク	米、油、米粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリンピース、キャベツ、きゅうり、レモン、りんご、チンゲン菜
7（金）		わかめごはん　鶏肉の塩麹焼き じゃが芋のごま酢和え 小松菜のみそ汁	《七草献立》 七草がゆ	わかめ、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、油、じゃが芋、ごま、砂糖	人参、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、大根、かぶ、せり
8（土）		そぼろまぜごはん　里芋の煮物 玉ねぎのみそ汁	菓子	鶏肉、みそ、牛乳	米、砂糖、油、里芋	人参、いんげん、玉ねぎ、もやし
11（火）	ヨーグルト	鮭チャーハン きゅうりと大根の華風漬け 春雨スープ	《鏡開き献立》 甘辛芋もち 菓子	鮭、牛乳	胚芽米、油、ごま油、砂糖、春雨、さつま芋、かたくり粉	人参、しいたけ、ねぎ、コーン、グリンピース、きゅうり、大根、玉ねぎ、チンゲン菜
12（水）		ごはん　ぶりの照り焼き 土佐和え　かぼちゃのみそ汁	果物 菓子	ぶり、かつお節、みそ、牛乳	米、油	しょうが、青菜、人参、キャベツ、かぼちゃ、万能ねぎ、みかん
13（木）	りんごジュース	パンプキンロールパン チキンカツ温野菜添え ポテトコーンスープ	かやくごはん	鶏肉、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、米、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、しいたけ、たけのこ、しょうが
14（金）		ポークストロガノフ 大根とコーンのサラダ　豆腐のスープ	とらケーキ	豚肉、生クリーム、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、バター、小麦粉、ココア	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、トマト、大根、きゅうり、コーン、チンゲン菜、かぼちゃ
15（土）		カレーうどん　さつま芋の甘煮 ぶどうジュース	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	うどん、かたくり粉、さつま芋、砂糖、米粉ケーキ	人参、ねぎ、青菜、ぶどうジュース
17（月）	ヨーグルト	胚芽米ごはん　のりの佃煮 おでん　舞茸のみそ汁	メロンパン風 トースト	のり、さつま揚げ、つみれ、生揚げ、昆布、みそ、牛乳	米、胚芽米、砂糖、じゃが芋、パン、小麦粉、バター	人参、大根、舞茸、えのき茸、ねぎ
18（火）		黒砂糖パン　パインサラダ チーズ入りかぼちゃオムレツ もずくスープ	カラフル 揚げせんべい	チーズ、牛乳、たまご、もずく、豆腐	パン、バター、油、米粉ラザニア	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、万能ねぎ
19（水）	いちご豆乳	≪食育の日献立≫ ごはん　松風焼き　煮びたし のっぺい汁　乳酸菌飲料	米粉クレープ 菓子	鶏肉、大豆タンパク、みそ、乳酸菌飲料、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、ごま、油、かたくり粉、里芋、米粉クレープ	ねぎ、しょうが、ほうれん草、人参、もやし、ごぼう、大根
20（木）		胚芽米ごはん　おかかふりかけ 家常豆腐　青菜のスープ	二色クッキー	かつお節、生揚げ、豚肉、みそ、牛乳	米、胚芽米、ごま、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、バター、ココア	たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、小松菜、えのき茸
21（金）	りんごジュース	コーンごはん 鮭のパン粉焼き温野菜添え かぼちゃのスープ	ココア米粉 蒸しケーキ	鮭、牛乳、豆乳	米、パン粉、油、米粉、ココア	コーン、キャベツ、人参、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。

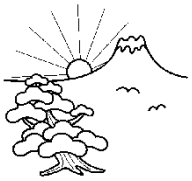
１日の平均栄養摂取量　エネルギー５６３kcal　たんぱく質 20.6ｇ　脂肪 15.6g　塩分 2.4ｇ

令和4年1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）
22（土）		クリームソーススパゲッティ フルーツ缶　野菜スープ	果物 菓子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、米粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜、みかん
24（月）	ヨーグルト	ごはん　豆腐のカレー煮 白菜のみそ汁	蒸しじゃが	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、バター、かたくり粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、しいたけ、白菜、グリンピース、かぼちゃ、いんげん
25（火）	ぶどうジュース	中華丼　舞茸のみそ汁 りんごのコンポート	五目米めん	豚肉、えび、めかじき、豆腐、みそ、牛乳、油揚げ、わかめ	胚芽米、油、かたくり粉、米めん、砂糖	人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、りんご缶、大根、舞茸、ねぎ
26（水）		胚芽米ごはん　ひじきふりかけ 金平煮　なめこ汁	果物 菓子	ひじき、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、胚芽米、ごま、こんにゃく、じゃが芋、ごま油、砂糖	ゆかり粉、人参、ごぼう、ねぎ、しいたけ、いんげん、なめこ、りんご
27（木）		いちごジャムコッペパン マカロニのクリーム煮 りんごと白菜のサラダ コーンスープ	きなこおやき	鶏肉、牛乳、スキムミルク、きな粉	パン、いちごジャム、マカロニ、油、バター、小麦粉、米、砂糖	玉ねぎ、人参、しめじ、黄桃缶、りんご缶、白菜、きゅうり、レーズン、コーン、クリームコーン
28（金）	いちご豆乳	人参ごはん　白身魚のきのこ焼き 里芋の煮物　キャベツのみそ汁	さつまいもミルクかりんとう	メルルーサ、チーズ、みそ、牛乳、スキムミルク	胚芽米、かたくり粉、油、こんにゃく、里芋、砂糖、さつま芋	人参、玉ねぎ、しめじ、舞茸、ごぼう、いんげん、もやし、キャベツ
29（土）		焼きそばの野菜あんかけ フルーツミックス　中華スープ	果物 菓子	豚肉、牛乳	中華麺、油、かたくり粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、ねぎ、チンゲン菜、コーン、みかん
31（月）	フルーツゼリー	ごまごはん ぶり大根　呉汁	はちみつレモントースト	ぶり、豆腐、大豆、みそ、牛乳	米、ごま、油、砂糖、こんにゃく、パン、バター、はちみつ	大根、ごぼう、人参、ねぎ、レモン

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。

あけましておめでとうございます



今年も、安心安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

◇七草献立　7（金）

五節句の一つで、その年の一番初めの節句です。初春に摘める 7種の野草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

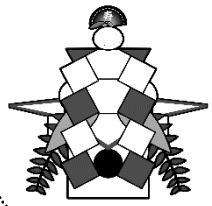
保育園では、「せり」「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」の3種類を使ったおかゆです。

◇鏡開き献立　11（火）

鏡開きは、お供えをした鏡もちを下げて食べる年中行事です。年神様がいる間に鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら、今度は年神様を送るためにおもちをいただきます。

お供えしたもちには神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。

保育園ではおもちの代わりに、さつま芋とかたくり粉で作る「芋もち」を味わいます。



◇食育の日献立　19（水）

のっぺい汁は栄養満点の根菜類にかたくり粉でとろみをつけたしょうゆベースの汁物です。寒いこの季節だからこそ、熱い汁物を食べて、身体を温めましょう。

そして、19日は野菜をたっぷり使用した和食の献立です。しっかり食べて栄養をつけ、風邪に負けない身体を作りましょう。