令和4年12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（木）	みかんジュース	ごはん　ひじきふりかけ 肉じゃが まいたけのみそ汁	レーズンクッキー	ひじき、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま、じゃが芋、糸こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、バター	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、グリンピース、まいたけ、えのき茸、ねぎ、レーズン
2（金）		スパゲッティエビクリームソース フルーツミックス オニオンスープ	しらすとわかめのごはん	えび、めかじき、牛乳、スキムミルク、しらす干し、わかめ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、グリンピース、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、いんげん、コーン
3（土）	りんごジュース	カレーうどん じゃがいもの炒め煮 いちご豆乳	麦茶　フルーツゼリー 菓子	豚肉、いちご豆乳	うどん、かたくり粉、じゃが芋、油、砂糖	人参、ねぎ、青菜、フルーツゼリー
5（月）	ヨーグルト	ポークストロガノフ パインサラダ 青菜のスープ	ホワイトゼリー 菓子	豚肉、生クリーム、牛乳、乳酸菌飲料、粉寒天	胚芽米、油、砂糖、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、パイン缶、青菜、えのき茸、ねぎ
6（火）		ゆかりごはん 豆腐と豚肉の五目炒め 油揚げと大根のみそ汁	炒めビーフン	豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン	米、油、かたくり粉、ビーフン	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、大根、万能ねぎ、ピーマン、コーン
7（水）	ぶどうジュース	トマトロールパン チキンハンバーグ　温野菜 クリームコーンスープ	果物 菓子	鶏肉、豆腐、牛乳	パン、油、パン粉	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、クリームコーン、りんご
8（木）		チンジャオロースー丼 たたき胡瓜 かきたま汁	もも 米粉蒸しパン	豚肉、たまご、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、米粉	しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、えのき茸、ねぎ、いんげん、黄桃缶
9（金）		ごはん まぐろと長葱の揚げ煮 豆腐のみそ汁	ココアちんすこう	めかじき、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、かたくり粉、油、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、ココア	しょうが、ねぎ、人参
10（土）	みかんジュース	そぼろまぜごはん 里芋の煮物 もやしのみそ汁	いちご豆乳　米粉ケーキ 菓子	鶏肉、わかめ、みそ、いちご豆乳	米、砂糖、油、里芋、米粉ケーキ	人参、いんげん、玉ねぎ、もやし
12（月）	ヨーグルト	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 にらのスープ	ツナトースト	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、ツナ	米、胚芽米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、パン、ノンエッグマヨネーズ	人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリンピース、しょうが、玉ねぎ、もやし、にら
13（火）		ごはん　人参そぼろ 金時豆の煮豆 豚汁	フライドポテト	凍り豆腐、金時豆、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、油、砂糖、糸こんにゃく、じゃが芋	人参、いんげん、大根、ねぎ、青菜
14（水）	りんごジュース	鶏肉とごぼうのごはん じゃがいものごま酢和え 白菜のみそ汁	果物 菓子	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、しいたけ、ごぼう、きゅうり、白菜、いんげん、みかん
15（木）		ほうれん草ツイストパン 大根とコーンのサラダ 冬野菜のシチュー　フルーツゼリー	中華おこわ	鶏肉、牛乳、スキムミルク	パン、砂糖、油、バター、小麦粉、米、もち米、ごま油	大根、きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ、白菜、カリフラワー、しいたけ、ブロッコリー、たけのこ、しょうが、フルーツゼリー
16（金）		ごまごはん 鮭の西京焼き　煮びたし えのきのすまし汁	汁ビーフン	鮭、みそ、牛乳、鶏肉	米、ごま、砂糖、油、じゃが芋、米めん	白菜、人参、もやし、えのき茸、万能ねぎ、ねぎ
17（土）	みかんジュース	ツナ和風スパゲッティ フルーツ缶 ポテトコーンスープ	いちご豆乳　菓子	ツナ、いちご豆乳	スパゲッティ、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン

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。

１日の平均栄養摂取量　エネルギー 563kcal　たんぱく質 20.8g　脂肪 14.6g　塩分 2.4g

令和4年12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）
19（月）	ヨーグルト	《食育の日献立》 ごはん　昆布の佃煮 ぶり大根　青菜のみそ汁	ココアプリン 菓子	昆布、ぶり、みそ、牛乳、粉寒天、生クリーム	米、砂糖、油、ココア	大根、ほうれん草、玉ねぎ
20（火）		《クリスマス献立》 ケチャップライス 鶏肉のからあげ　ブロッコリーソテー いんげんのスープ	クリスマス ケーキ 菓子	ベーコン、鶏肉、牛乳	米、油、かたくり粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、しょうが、ブロッコリー、コーン、白菜、いんげん
21（水）		ごはん　しらすの佃煮 鮭とじゃがいもの煮物 具だくさん汁	果物 菓子	しらす干し、鮭、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、油	しょうが、いんげん、人参、ごぼう、大根、ねぎ、みかん
22（木）		《冬至献立》 大根カレーライス　手作り福神漬け かぼちゃのスープ	きな粉蒸しパン	豚肉、牛乳、きな粉、スキムミルク	胚芽米、油、バター、小麦粉、砂糖	大根、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、しょうが、かぼちゃ、万能ねぎ
23（金）		ごはん かじきまぐろの照り焼き 野菜の煮物　キャベツのみそ汁	レーズン ツイストパン 菓子	めかじき、豆腐、みそ、牛乳	米、油、糸こんにゃく、里芋、砂糖、パン	しょうが、人参、しいたけ、たけのこ、ごぼう、いんげん、キャベツ、ねぎ
24（土）	りんごジュース	年越しうどん りんごとさつま芋の甘煮 いちご豆乳	麦茶　米粉ケーキ 菓子	ツナ、いちご豆乳	うどん、砂糖、さつま芋、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、りんご缶
26（月）	ヨーグルト	ごはん　おかかふりかけ 鶏肉と大根の煮物 しめじのみそ汁	いちごジャム コロネ 菓子	かつお節、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、油、糸こんにゃく、砂糖、かたくり粉、パン	大根、人参、ねぎ、しょうが、しめじ
27（火）		かしわごはん ほうれん草のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	麦茶　ヨーグルト 菓子	鶏肉、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、ヨーグルト	米、砂糖、油	人参、しいたけ、いんげん、ほうれん草、もやし、玉ねぎ
28（水）		チャーハン　ナムル ポテトミルクスープ	フルーツゼリー 菓子	豚肉、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、じゃが芋	人参、いんげん、しいたけ、ねぎ、コーン、もやし、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、フルーツゼリー

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。

食育の日献立

19日（月）

旬の食材のぶり・大根を使ってぶり大根を作ります。ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、お寿司屋さんでよくみるハマチも実は大きさが30～40㎝程度のぶりなのです。また、冬になると寒ブリと呼ばれ、産卵のために脂がのってよりおいしくなります。

クリスマス献立

20日（火）

楽しいクリスマスの雰囲気をイメージした献立です。

各園のクリスマス会の日と差し替えになります。

冬至献立

22日（木）

運がつくとして「**ん**」のつく食べ物のかぼちゃ（な**ん**き**ん**）を食べます。

年越しうどん　24日（土）

大みそかに健康長寿を願い、年越しそばを食べる風習があります。この風習は、江戸時代にはすでに定着していたといわれています。保育園では一足早く、そばをうどんにかえて年越しうどんをいただきます。