令和4年2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（火）		バターチキンカレーライス 大根とコーンのサラダ えのきのスープ	ピーチゼリー 菓子	鶏肉、わかめ、牛乳、寒天	胚芽米、バター、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、大根、きゅうり、コーン、白菜、えのきたけ、黄桃缶
2（水）		きのこごはん 鮭とじゃがいもの煮物 飛鳥（あすか）汁	果物 菓子	凍り豆腐、鮭、生揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、しめじ、まいたけ、しょうが、いんげん、白菜、コーン、玉ねぎ、みかん
3（木）	みかんジュース	＜節分献立＞ しらすの香り飯　五目豆 かじきまぐろの変わり焼き 里芋のみそ汁　乳酸菌飲料	黒鬼まんじゅう	しらす干し、めかじき、みそ、大豆、昆布、牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料	米、砂糖、糸こんにゃく、ノンエッグマヨネーズ、里芋、さつまいも、小麦粉、黒砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、しいたけ、大根、ねぎ
4（金）		スパゲッティミートソース フルーツミックス ポテトコーンスープ	和風雑炊	豚肉、チーズ、牛乳、みそ、鶏肉	スパゲッティ、油、米、バター、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、大根、ピーマン、コーン、マッシュルーム、黄桃缶、みかん缶、りんご缶、パイン缶、えのきたけ、しいたけ
5（土）	りんごジュース	ひじきごはん かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	麦茶　米粉ケーキ 菓子	鶏肉、ひじき、みそ	米、油、砂糖、米粉ケーキ	にんじん、しいたけ、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、いんげん、フルーツゼリー
7（月）	フルーツゼリー	かしわ混ぜごはん 海苔和え　大根のみそ汁	フルーツヨーグルト 菓子	鶏肉、のり、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん、小松菜、キャベツ、大根、玉ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶
8（火）		＜頑張れ北京オリンピック！献立＞ マーボー豆腐丼 チンゲン菜のごまみそ和え 中華もずくコーンスープ	マーラーカオ （中華風蒸しカステラ）	豆腐、豚肉、みそ、もずく、牛乳、たまご	米、油、ごま油、ごま、砂糖、かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、はちみつ	にんじん、しょうが、しいたけ、たけのこ、グリンピース、ねぎ、クリームコーン、キャベツ、チンゲン菜、えのきたけ、万能ねぎ
9（水）		黒米ときびのごはん 鮭の黄金焼き　金平煮 白菜のみそ汁	果物 菓子	鮭、チーズ、豚肉、みそ、牛乳	米、黒米、きび、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、ごま油、砂糖	にんじん、ごぼう、白菜、しいたけ、いんげん、ねぎ、りんご
10（木）	ぶどうジュース	パンプキンツイストパン コロコロサラダ 花野菜のシチュー	炒めビーフン	鶏肉、牛乳、ベーコン、スキムミルク	パン、砂糖、油、バター、小麦粉、ビーフン	大根、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、白菜、コーン、カリフラワー、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー
12（土）	みかんジュース	肉うどん 里芋の炒め煮 いちご豆乳	麦茶　菓子	豚肉、豆乳	うどん、里芋、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いんげん
14（月）	ヨーグルト	もずくどんぶり 煮びたし　ふのすまし汁	ブラウニー	豚肉、もずく、牛乳、スキムミルク	米、ふ、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉、バター、ココア	にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、白菜、もやし、玉ねぎ
15（火）	ぶどうジュース	桜エビごはん　具だくさん汁 かじきまぐろの塩こうじ焼き ほうれん草のさっぱり和え	りんごの米粉蒸しパン	干しえび、めかじき、みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、じゃがいも、米粉	ほうれん草、もやし、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、りんご缶
16（水）		＜頑張れ北京オリンピック！献立＞ 回鍋肉（ほいこーろー）丼 胡瓜と大根の華風漬け ビーフンスープ	果物 菓子	豚肉、みそ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、ビーフン	にんじん、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり、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 569kcal　たんぱく質 21.6g　脂肪 14.9g　塩分 2.4g

令和4年2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）
17（木）		ごぼうのドライカレー フレンチサラダ ポテトスープ	ごまクッキー	豚肉、牛乳	米、油、砂糖、バター、じゃがいも、小麦粉、ごま	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜
18（金）		＜食育の日献立＞ ごはん　魚の西京焼き ちりめんレモンふりかけ 板ふのみそ汁 かぼちゃのひじき煮	大学芋	ちりめんじゃこ、みそ、かつお節、めかじき、ひじき、牛乳	米、砂糖、ごま、油、ふ、さつまいも、水あめ	レモン、かぼちゃ、青菜、玉ねぎ
19（土）	りんごジュース	スパゲッティナポリタン 豆乳野菜スープ フルーツ缶	麦茶　菓子	豚肉、豆乳	スパゲッティ、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、ピーマン、みかん缶、パイン缶
21（月）	ヨーグルト	ビビンバ 甘酢キャベツ　わかめスープ	パンプキンパンのジャムサンド	豚肉、わかめ、牛乳	米、もち米、砂糖、ごま油、パン、いちごジャム	コーン、にんじん、青菜、キャベツ、きゅうり、ねぎ
22（火）		チャーハン　青のりポテト かぶのスープ	フルーツゼリー 菓子	豚肉、生揚げ、牛乳、青のり	米、油、じゃがいも	にんじん、ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、かぶの葉、かぶ、フルーツゼリー
24（木）		豆乳ツイストパン キャベツとコーンのソテー かぼちゃのシチュー	梅おかかごはん	鶏肉、牛乳、かつお節、スキムミルク、青のり、豆乳	パン、バター、油、米、小麦粉	にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、コーン、ゆかり粉
25（金）	いちご豆乳	ごはん 白身魚のきのこ焼き ゆかり和え　なめこ汁	肉まん	メルルーサ、豆腐、みそ、チーズ、豚肉、牛乳	米、かたくり粉、小麦粉、砂糖、油、ごま油、はるさめ	玉ねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、もやし、キャベツ、ねぎ、ゆかり粉、たけのこ、なめこ、しいたけ、しょうが
26（土）	みかんジュース	ソース焼きそば フルーツミックス もやしのスープ	麦茶　米粉ケーキ 菓子	豚肉、わかめ	蒸し中華めん、油、米粉ケーキ	玉ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、パイン缶、りんご缶、黄桃缶
28（月）	フルーツゼリー	ごはん　鮭のねぎみそ焼き ごま和え　すまし汁	ふかし芋 菓子	鮭、豆腐、みそ、ひじき、牛乳	米、砂糖、ごま、さつまいも、油	ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ

3（木）節分献立

豆をまいて邪気を払うことにちなんで、五目豆を作ります。節分までは「寒の内」とよばれ寒さが最も厳しい時期です。翌日は立春、春はすぐそこに！

18（金）食育の日献立

旬の国産レモンの汁と皮を使ってふりかけを作ります。３月頃から旬を迎えるちりめんじゃこも使用します。さわやかな酸味と塩味のバランスの味をお楽しみに！

BEIJING 2022

冬季北京オリンピックは、２月４日～20日の日程で開催されます。きっとワクワクドキドキの17日間となるでしょう！

給食では、８（火）と16（水）に「頑張れ北京オリンピック！献立」として、中華風の料理が登場します。

中国料理は大きく四つに分類され、北京料理、上海料理、四川料理、広東料理があります。代表的な料理は、北京料理は北京ダック、上海料理は小籠包、四川料理は麻婆豆腐・回鍋肉、広東料理は酢豚など、個性的な料理があります。国土が広大な中国は、その土地ならではの食材や味付けにも特徴があります。

保育園では、みそやしょうゆ・ソース・ごま油を使用した味付けで中華風を作り上げます。おやつのマーラーカオは、中華風蒸しカステラです。卵たっぷりな生地にしょうゆを加えて作ります。甘じょっぱい味がやみつきです。

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。