|  |
| --- |
| 令和４年３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) |  | ごはん　昆布の佃煮すき焼き煮キャベツのみそ汁 |  | ヨーグルトポムポム | 昆布、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク | 米、砂糖、しらたき、ふ、油、小麦粉、砂糖、バター | 人参、白菜、しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ、りんご缶 |
| ２　　　(水) |  | スパゲッティシーフードソースフルーツミックス　青菜のスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | えび、めかじき、チーズ、生クリーム、牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマンマッシュルーム、トマト、ピーマン、りんご缶、みかん缶、パイン缶、青菜、白菜、フルーツゼリー |
| ３　　　(木) | ぶどうジュース | 〈ひなまつり献立〉ひなちらし　ぶりの照り焼き菜の花あえ　すまし汁　乳酸菌飲料 |  | ひなまつりサンド | 油揚げ、ぶり、かまぼこ、わかめ、乳酸菌飲料、牛乳 | 米、砂糖、油、パン、はちみつ、バター | かんぴょう、人参、いんげん、しいたけ、しょうが、青菜、もやし、コーン、万能ねぎ |
| ４　　　(金) |  | ポークビーンズライスフレンチサラダチンゲン菜のスープ |  | じゃがバターしょうゆ | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、油、砂糖、小麦粉、バター、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、チンゲン菜、えのき茸、ねぎ |
| ５　　　　(土) | りんごジュース | 鶏五目ごはん　玉ねぎのみそ汁かぼちゃのひじき煮 | 麦茶 | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ | 米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし |
| ７　　　　(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ鮭とじゃが芋の煮物きのこのみそ汁 |  | 豆乳プリン菓　子 | かつお節、鮭、豆腐、みそ、牛乳、寒天、豆乳 | 米、ごま、じゃが芋、油、砂糖、いちごソース | しょうが、いんげん、人参、ねぎ、しめじ |
| ８　　　(火) |  | もずくどんぶり大根の華風漬け　白菜のみそ汁 |  | にゅうめん | 豚肉、もずく、豆腐、みそ、牛乳、油揚げ | 米、油、砂糖、かたくり粉、砂糖、ごま油、そうめん | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、大根、白菜、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草 |
| ９　　　(水) |  | 米粉ツイストパンクリームシチュー野菜のカレーマリネフルーツゼリー |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、牛乳、スキムミルク | パン、油、じゃが芋、バター、油、小麦粉、砂糖 | 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、きゅうり、いちご、フルーツゼリー |
| 1０　　　(木) | りんごジュース | ゆかりごはん　擬製豆腐煮びたし　大根のみそ汁 |  | 揚げせんべい | たまご、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、米粉ラザニア | ゆかり、しいたけ、ねぎ、白菜、人参、もやし、大根、ほうれん草、玉ねぎ |
| 1１　　　　(金) |  | コーンごはん　かじきの黄金焼きブロッコリーのおかか和ええのきのみそ汁 |  | フルーツヨーグルト菓　子 | めかじき、チーズ、かつお節、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、ノンエッグマヨネーズ | コーン、人参、パイン缶、ブロッコリー、もやし、キャベツ、えのき茸、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 1２　　　(土) | みかんジュース | ほうとう　いちご豆乳りんごとレーズンの甘煮 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、みそ、豆乳 | きしめん、砂糖、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、いんげん、りんご、レーズン |
| 1４　　　　(月) | ヨーグルト | 人参ごはん　油揚げのみそ汁豆腐のカレー煮 |  | ココアサンド | 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、かたくり粉、じゃが芋、ココア、砂糖、バター | 人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン |
| 1５(火) |  | 〈卒園お祝い献立〉古代米の赤飯　鶏肉のから揚げ煮しめ　紅白すまし汁 |  | オレンジケーキ | 鶏肉、昆布、豆腐、牛乳 | 米、黒米、ごま、かたくり粉、油、里芋、こんにゃく、砂糖、小麦粉、バター | しょうが、人参、しいたけ、いんげん、万能ねぎ、みかん缶、みかんジュース |
| 1６(水) | いちご豆乳 | 鮭チャーハン　たたき胡瓜生揚げのスープ |  | りんごのコンポート菓　子 | 鮭、生揚げ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油 | 人参、しいたけ、ねぎ、グリンピース、コーン、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、りんご缶 |
| 1７　　　　(木) |  | 人参ロールパンハンバーグ　温野菜クリームコーンスープ |  | おかかごはん | 豚肉、大豆タンパク、ベーコン、牛乳、かつお節、青のり | パン、かたくり粉、油、米 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、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 571kcal　たんぱく質21.8g　脂肪15.9g　塩分2.5g

|  |
| --- |
| 令和４年３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） |
| 1８　　　　(金) |  | 〈食育の日献立〉ごはん　ぶりのみぞれかけかき菜のお浸し　残雪汁 |  | マフィン | ぶり、ひじき、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、こんにゃく、マフィン | しょうが、大根、ほうれん草、かき菜、人参、ごぼう、ねぎ |
| １９　　　(土) | みかんジュース | スパゲッティミートソースポテトコーンスープ　フルーツ缶 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉 | スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン |
| 2２　　　(火) | ヨーグルト | ごはん　麻婆豆腐春雨スープ |  | シュガートースト | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、春雨、パン、砂糖、バター | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリンピース、しょうが、もやし、にら |
| 2３　　　(水) | ぶどうジュース | 大根カレーライスわかめスープ　フルーツミックス |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、油、バター、小麦粉 | 大根、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、フルーツゼリー |
| 2４　　　　(木) |  | 米粉ツイストパン豆腐と鶏肉のトマト煮ゆでブロッコリー　キャベツスープ |  | 五目米めん | 鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳、油揚げ | パン、油、バター、小麦粉、米めん、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、青菜 |
| 2５　　　(金) |  | ごはん　まいたけのみそ汁かじきまぐろのみそマヨネーズ焼きほうれん草のさっぱり和え |  | フライドポテト | めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、油 | ほうれん草、もやし、人参、まいたけ、えのき茸、ねぎ |
| ２６　　　　(土) | りんごジュース | そぼろまぜごはんかぼちゃの甘煮もやしのみそ汁　いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 鶏肉、わかめ、みそ、豆乳 | 米、砂糖、油、米粉ケーキ | 人参、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし |
| ２８　　　(月) | ヨーグルト | ごはん家常豆腐にらのスープ |  | パンプキンパンのジャムサンド | 生揚げ、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、パン、いちごジャム | たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、もやし、にら |
| ２９　　　　(火) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはんじゃが芋のごま酢和え豆腐のみそ汁 |  | ココア米粉蒸しケーキ | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、豆乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋、ごま、砂糖、米粉、ココア | しょうが、ごぼう、きゅうり、ねぎ |
| ３０　　　　(水) |  | ごはんカレー肉じゃがしめじのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、しめじ、いちご |
| ３１　　　　(木) |  | 焼肉丼　土佐和えかぼちゃのみそ汁 |  | サイダーポンチ菓　子 | 豚肉、かつお節、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、サイダー | しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、青菜、キャベツ、かぼちゃ、万能ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| **✿卒園お祝い献立✿**　お祝いの気持ちを込めた献立にしました。楽しい思い出になるように、心を込めて調理します。また、お別れ会食会は、各園の卒園児さんのリクエスト献立に変更になりますので、園のお知らせをご確認下さい。**✿ひなまつり献立✿**　昼食は、ちらし寿司とコーンを菜の花に見立てた菜の花和え、そしてすまし汁には花形のかまぼこを入れて桃の花を表現など、春やひなまつりにちなんだ献立となっています。　おやつは、ひし餅をイメージしたひなまつりサンドです。どんなおやつかな・・・！？お楽しみに！**✿食育の日献立✿**　かき菜は春を呼ぶ野菜と言われていて、3～4月が旬です。給食では、お浸しとしていただきます。　残雪汁は、崩した豆腐をなごり雪に、ひじきを土に見立てて春の大地を表現しました。お楽しみに！1年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。 |

　　 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。



