令和4年4月　よていこんだてひょう　日野市立保育園

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

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 (金)	麦茶 菓子	麻婆豆腐丼　ナムル コーンと春雨のスープ	りんごのコンポート 菓子	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ、りんご缶
2 (土)	りんご ジュース	肉うどん　いちご豆乳 かぼちゃの甘煮	麦茶　菓子	豚肉、いちご豆乳	うどん、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、かぼちゃ
4 (月)	ヨーグルト	チキンライス　パインサラダ 豆腐のスープ	オレンジゼリー 菓子	鶏肉、豆腐、牛乳、寒天	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、トマト、キャベツ、小松菜、きゅうり、パイン缶、ねぎ、みかんジュース
5 (火)	菓子	カレーライス　フルーツゼリー クリームコーンスープ	にゅうめん	豚肉、豆腐、牛乳、ツナ、わかめ	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、そうめん	玉ねぎ、人参、ねぎ、いんげん、クリームコーン、フルーツゼリー
6 (水)	菓子	ツナピラフ　わかめスープ フルーツミックス	フルーツゼリー 菓子	ツナ、豆腐、わかめ、牛乳	米、油	玉ねぎ、人参、コーン、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、えのきたけ、フルーツゼリー
7 (木)	ぶどう ジュース	ごはん　おかかふりかけ 肉じゃが　なめこのみそ汁	りんごの蒸しパン	かつお節、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、ねぎ、なめこ、りんご缶
8 (金)	菓子	コーンごはん　えのきのみそ汁 鮭とじゃがいもの煮物	揚げせんべい	鮭、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、米粉ラザニア	コーン、しょうが、人参、いんげん、大根、えのきたけ、青菜
9 (土)	りんご ジュース	スパゲッティナポリタン 野菜スープ　フルーツ缶	麦茶　米粉マフィン 菓子	豚肉	スパゲッティ、油、じゃがいも、米粉マフィン	人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶
11 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん　青菜のみそ汁 豆腐のカレー煮	パンプキンパンの ジャムサンド	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、パン、かたくり粉、いちごジャム	ゆかり粉、玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、青菜
12 (火)	菓子	ハッシュドポークライス フルーツミックス　もやしのスープ	二色クッキー	豚肉、豆腐、牛乳	米、油、バター、小麦粉、砂糖、ココア、じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム、りんご缶、みかん缶、黄桃缶、もやし、キャベツ
13 (水)	菓子	チャーハン　中華和え 春雨スープ	フルーツゼリー 菓子	豚肉、豆腐、牛乳	米、油、ごま油、はるさめ	人参、ねぎ、いんげん、青菜、しいたけ、もやし、コーン、玉ねぎ、キャベツ、フルーツゼリー
14 (木)	ぶどう ジュース	にんじんロールパン ピーチサラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	和風雑炊	鶏肉、牛乳、豆乳、しらす干し、みそ	パン、じゃがいも、油、米粉、米	人参、キャベツ、玉ねぎ、大根、きゅうり、黄桃缶、えのきたけ、いんげん
15 (金)	菓子	にんじんそぼろごはん かじきと大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	蒸しじゃが	鶏肉、めかじき、みそ、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉、バター、じゃがいも	人参、大根、いんげん、玉ねぎ、えのきたけ、はくさい

のマークは牛乳です。　フルーツゼリーは、白桃・洋梨・ぶどう・みかん・青りんごなどがあります。

1日の平均栄養摂取量　エネルギー　555kcal　たんぱく質　20.3g　脂肪　14.2g　塩分　2.6g

令和4年4月　よていこんだてひょう　日野市立保育園

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

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）
16（土）	りんごジュース	ソース焼きそば 中華スープ　フルーツ缶	ぶどうジュース 菓子	豚肉	中華めん、油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、コーン、しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶、ぶどうジュース
18（月）	フルーツゼリー	カレーピラフ みそドレッシングサラダ 豆腐とベーコンのスープ	フルーツヨーグルト 菓子	豚肉、みそ、ベーコン、豆腐、牛乳、ヨールグト	胚芽米、油、砂糖、かたくり粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、クリームコーン、みかん缶、黄桃缶、りんご缶
19（火）		〈食育の日献立〉 筍ごはん　魚のみそマヨネーズ焼き 春キャベツの煮浸し わかめのみそ汁	汁ビーフン	油揚げ、めかじき、みそ、わかめ、牛乳、かまぼこ	米、砂糖、米めん、ノンエッグマヨネーズ	たけのこ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、万能ねぎ
20（水）		米粉ツイストパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふき芋　キャベツスープ	フルーツゼリー 菓子	鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム、	パン、油、バター、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、フルーツゼリー
21（木）	いちご豆乳	ごはん　のりの佃煮　きんぴら煮 ほうれん草のみそ汁	ソフトビスケット	豚肉、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、のり	米、糸こんにゃく、じゃがいも、ごま油、小麦粉、砂糖、バター	人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、ほうれん草、玉ねぎ
22（金）		カラフルごはん　和風ハンバーグ かぼちゃのグラッセ もずくスープ	ココア蒸しパン	鶏肉、豆腐、もずく、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、バター、小麦粉、ココア	人参、グリンピース、コーン、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ
23（土）	りんごジュース	ひじきごはん　フルーツゼリー じゃがいものみそ汁	麦茶　米粉クレープ 菓子	ツナ、ひじき、みそ	米、砂糖、じゃがいも、米粉クレープ	人参、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、フルーツゼリー
25（月）	ヨーグルト	ごはん　昆布の佃煮 西湖（シーホー）豆腐　白菜のみそ汁	シュガートースト	昆布、豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、パン、バター、かたくり粉、	しょうが、たけのこ、トマト、しいたけ、ねぎ、白菜、人参、グリンピース、いんげん
26（火）		スパゲッティミートソース フルーツミックス　豆腐のスープ	梅おかかごはん	豚肉、チーズ、豆腐、牛乳、かつお節、青のり	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、ゆかり粉、りんご缶、みかん缶、黄桃缶、えのきたけ、チンゲン菜
27（水）		ごはん　鮭の黄金焼き 土佐和え　かぶのみそ汁	果物 菓子	鮭、チーズ、みそ、かつお節、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ	人参、青菜、キャベツ、かぶ、かぶの葉、えのきたけ、黄桃缶
28（木）	りんごジュース	そぼろまぜごはん 甘酢キャベツ　しめじのみそ汁	フライドポテト	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	胚芽米、糸こんにゃく、砂糖、油、じゃがいも	人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、
30（土）	りんごジュース	五目ツナうどん 里芋の煮物　いちご豆乳	麦茶　フルーツゼリー 菓子	ツナ、いちご豆乳	うどん、里芋、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ、いんげん、フルーツゼリー

ご入園･ご進級おめでとうございます！

日野市立保育園では、成長期のお子さんにとって最も適切な給食を提供できるよう、食材や調理法などの工夫に務めております。また様々な活動を通して、食の大切さを皆様にお伝えしていきます。安全・安心でおいしい給食作りをしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

♪♪毎月19日は、「食育の日」です♪♪

食育の日前後には、旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

サンプルケースに当日の昼食とおやつを展示しますので、お迎えの際は是非ご覧ください。展示は４歳児の量です。１～２歳児は展示の８割が目安量です。

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。