|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和４年５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） |
| ２  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん  麻婆豆腐  もやしのスープ |  | 〈八十八夜献立〉  抹茶ケーキ | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、　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、玉ねぎ、もやし、  にら |
| ６  (金) |  | 〈子どもの日献立〉  カレーライス　フルーツミックス  クリームコーンスープ |  | 豆腐ドーナッツ | 豚肉、牛乳、豆腐 | 胚芽米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 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、クリームコーン |
| 7  (土) | みかん  ジュース | 肉うどん  かぼちゃのひじき煮  いちご豆乳 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉、ひじき、  いちご豆乳 | うどん、砂糖、油 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  青菜、かぼちゃ |
| ９  (月) | ヨーグルト | ごはん  みそ煮込み豆腐  かぼちゃのスープ |  | にんじんパンの  ジャムサンド | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、パン、  ブルーベリージャム | たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、かぼちゃ、  万能ねぎ |
| 10  (火) |  | ごはん  鮭とじゃが芋の煮物  まいたけのみそ汁 |  | お好み焼き | 鮭、みそ、牛乳、青のり、かつお節 | 米、じゃが芋、油、  砂糖、小麦粉、  ノンエッグマヨネーズ | しょうが、いんげん、人参、まいたけ、えのき、ねぎ、キャベツ |
| 11  (水) | ぶどう  ジュース | チャーハン  ナムル  わかめのスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、豆腐、わかめ、　牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、　ごま油 | 人参、ねぎ、コーン、  グリンピース、しいたけ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、  フルーツゼリー |
| 12  (木) |  | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス  豆腐のスープ |  | ココア蒸しケーキ | 豚肉、みそ、豆腐、牛乳、  豆乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、  ホットケーキミックス、ココア | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、黄桃缶、  りんご缶、みかん缶、  パイン缶、青菜 |
| 13  (金) |  | ≪日野産トマト使用≫  パンプキンロールパン  イタリアンハンバーグ　温野菜  彩りスープ |  | 梅おかかごはん | 豚肉、大豆タンパク、　チーズ、豆腐、牛乳、  かつお節、青のり | パン、かたくり粉、油、米 | 玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、チンゲン菜、ねぎ、  ゆかり粉 |
| 14  (土) | りんご  ジュース | 鶏五目ごはん  じゃが芋の煮物  玉ねぎのみそ汁 | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、みそ | 米、油、砂糖、じゃが芋、  米粉ケーキ | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 16  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん  肉豆腐  キャベツのみそ汁 |  | オレンジゼリー  菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、  寒天 | 米、油、砂糖、  かたくり粉 | ゆかり粉、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、もやし、ねぎ、キャベツ、みかんジュース |
| 17  (火) |  | ごはん  かじきと大根の煮物  わかたけ汁 |  | 二色クッキー | めかじき、わかめ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、小麦粉、  バター、ココア | 大根、いんげん、人参、  たけのこ |
| 18  (水) |  | もずくどんぶり  甘酢キャベツ  油揚げのみそ汁 |  | りんごのコンポート  菓　子 | 豚肉、もずく、油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、ピーマン、コーン、  しょうが、キャベツ、  きゅうり、大根、青菜、  りんご缶 |
| 19  (木) | いちご豆乳 | 〈食育の日献立〉  ごはん　ひじきふりかけ  新じゃがいものそぼろ煮  にらのみそ汁　乳酸菌飲料 |  | がんづき  そら豆 | ひじき、鶏肉、豆腐、  みそ、乳酸菌飲料、  牛乳 | 米、じゃが芋、油、砂糖、  糸こんにゃく、  かたくり粉、小麦粉、  黒砂糖、ごま | ゆかり粉、しょうが、人参、玉ねぎ、いんげん、にら、  そら豆 |
| 20  (金) |  | ごぼうのドライカレー  大根とコーンのサラダ  えのきのスープ |  | フライドポテト | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、  ピーマン、レーズン、大根、  きゅうり、コーン、えのき、  万能ねぎ |
| 21  (土) | みかん  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 | 菓　子 | 豚肉 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  チンゲン菜、りんご缶、  黄桃缶 |

　　 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　557kcal　　たんぱく質　20.7g　　脂肪　14.4g　　塩分　2.4g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和４年５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） |
| ２3  (月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  豆腐のカレー煮  しめじのみそ汁 |  | ピーチゼリー  菓　子 | かつお節、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳、寒天 | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  グリンピース、ねぎ、しめじ、  黄桃缶 |
| 24  (火) |  | 親子丼  海苔和え  もやしのみそ汁 |  | きなこ蒸しパン | 鶏肉、たまご、のり、  油揚げ、みそ、牛乳、  きな粉、スキムミルク | 米、砂糖、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  グリンピース、青菜、  キャベツ、もやし |
| 25  (水) |  | 鰹のインディアンピラフ  アスパラとポテトのソテー  オニオンスープ |  | 果　物  菓　子 | かつお、ベーコン、牛乳 | 米、砂糖、バター、  じゃが芋、油 | しょうが、玉ねぎ、人参、  レーズン、アスパラガス、  いんげん、コーン、夏みかん缶 |
| 26  (木) | ぶどう  ジュース | ほうれん草ツイストパン  米粉クリームシチュー  コロコロサラダ |  | みそおやき | 鶏肉、牛乳、  スキムミルク、みそ | パン、じゃが芋、米粉、  砂糖、油、米、ごま | 人参、マッシュルーム、  玉ねぎ、キャベツ、大根、  きゅうり |
| 27  (金) |  | ごまごはん  かじき鮪の酢豚風  春雨スープ |  | 黒糖わらびもち | めかじき、牛乳、寒天、  きな粉 | 米、ごま、かたくり粉、  油、じゃが芋、砂糖、  春雨、黒砂糖 | しょうが、玉ねぎ、人参、  たけのこ、ピーマン、  パイン缶、しいたけ、コーン、チンゲン菜 |
| 28  (土) | りんご  ジュース | 焼きそばの野菜あんかけ  中華スープ  いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、油、  かたくり粉、ごま油、  米粉ケーキ | キャベツ、玉ねぎ、人参、  もやし、にら、ねぎ、  チンゲン菜、コーン |
| 30  (月) | フルーツ  ゼリー | そぼろまぜごはん  ゆかり和え  オクラと油揚げのみそ汁 |  | シュガートースト | 鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、糸こんにゃく、  油、パン、バター | いんげん、人参、もやし、  キャベツ、ゆかり粉、オクラ |
| 31  (火) |  | ごはん  鮭の蒸し焼き　土佐和え  ふとわかめのみそ汁 |  | 焼きうどん | 鮭、かつお節、わかめ、  みそ、牛乳、豚肉 | 米、油、ふ、米麺、油 | しょうが、青菜、人参、  キャベツ、ねぎ、コーン、  玉ねぎ、ピーマン |
| **八十八夜献立**  八十八夜とは、立春から88日目にあたる日で、春から夏へと変わる節目の日です。茶摘みが行われることでも知られています。  　　　　　　　　　こどもの日は、本来は端午の節句といわれ、邪気ばらいをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日になり  ました。保育園では、子どもたちに人気のメニューにしました。  たくさん食べて、元気に過ごしてほしいと思います。  こどもの日  こんだて  **食育の日献立**  　食育の日献立は、旬の食材をたくさん使用します。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこその、本来のおいしさを味わってください。  　おやつのがんづきは、黒砂糖・ごま・しょうゆを使用した蒸しパンです。お楽しみに♪  **そらまめ　おいしいね！**  空豆は、一般的に春に開花し、初夏に収穫されます。香りや味に少しくせがありますが、亜鉛とビタミンに富んだ５月の味覚です。  19日のおやつで提供します。  E072_B01P42-08P42-08E072_B04E072_B04  **子どもの日献立（6日）**  五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。こどもの大好きなメニューです。  **１８日「食育の日メニュー」♪**  春がつおや新じゃがを使った  メニューです。  かつおのインディアンピラフ  アスパラと新じゃがのソテー  もずくスープ  五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。こどもの大好きなメニューです。 | | | | | | | |

　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。

**１８日「食育の日メニュー」♪**

春がつおや新じゃがを使った

メニューです。

かつおのインディアンピラフ

アスパラと新じゃがのソテー

もずくスープ

**１８日「食育の日メニュー」♪**

春がつおや新じゃがを使った

メニューです。

かつおのインディアンピラフ

アスパラと新じゃがのソテー

もずくスープ



