令和5年1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）
4（水）	みかんジュース	スパゲッティツナソース クリームコーンスープ フルーツミックス	麦茶　菓子	ツナ、チーズ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、いんげん、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、クリームコーン
5（木）	フルーツゼリー	ゆかりごはん　ツナじゃが わかめのみそ汁	ココアちんすこう	ツナ、わかめ、みそ、牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、ココア	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、いんげん
6（金）		ハッシュドポークライス フレンチサラダ ポテトスープ	《七草献立》 七草がゆ	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、グリンピース、トマト、ホワイトマッシュルーム、キャベツ、きゅうり、人参、レーズン、万能ねぎ、大根、かぶ、せり
7（土）	りんごジュース	そぼろまぜごはん 里芋の煮物 玉ねぎのみそ汁	いちご 豆乳　菓子	鶏肉、みそ、いちご豆乳	米、砂糖、油、里芋	人参、いんげん、玉ねぎ、もやし
10（火）	ヨーグルト	鮭チャーハン きゅうりと大根の華風漬け チンゲン菜のスープ	りんごと 人参のケーキ	鮭、牛乳	胚芽米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、バター	人参、しいたけ、ねぎ、いんげん、コーン、きゅうり、大根、玉ねぎ、チンゲン菜、白菜、りんご缶
11（水）	ぶどうジュース	ごはん　ぶりの照り焼き キャベツのそぼろ炒め　なめこ汁	《鏡開き献立》 トックの お雑煮	ぶり、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、鶏肉	米、油、かたくり粉、トック	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、ねぎ、なめこ、大根、しいたけ、みつば
12（木）		ほうれん草ロールパン 鶏肉のパン粉焼き　温野菜 かぼちゃのスープ	果物 菓子	鶏肉、牛乳	パン、パン粉、油	パセリ、キャベツ、人参、かぼちゃ、万能ねぎ、みかん
13（金）		もずくどんぶり 花野菜のダイスチーズ和え 白菜のみそ汁	レーズンフォカッチャ	豚肉、もずく、チーズ、かつお節、みそ、牛乳	胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、オリーブ油	人参、ピーマン、コーン、しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、しめじ、いんげん、レーズン
14（土）	みかんジュース	焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ　フルーツ缶	麦茶　米粉ケーキ 菓子	豚肉	中華めん、油、ごま油、かたくり粉、米粉ケーキ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、みかん缶、パイン缶、ねぎ、チンゲン菜、コーン
16（月）	ヨーグルト	ひじきごはん 鶏肉と大根の煮物 にらのみそ汁	黒糖あんパン	油揚げ、ひじき、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、糸こんにゃく、油、かたくり粉、パン	人参、大根、ねぎ、しょうが、にら、玉ねぎ
17（火）		ふわふわ丼 無限キャベツ なすのみそ汁	ふかし芋 菓子	豚肉、豆腐、卵、油揚げ、みそ、牛乳	米、ふ、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつま芋	玉ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、もやし、なす
18（水）	ぶどうジュース	ごはん　鮭のチャンチャン焼き 粉ふき芋　豆腐のすまし汁	果物 菓子	鮭、みそ、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋	しょうが、キャベツ、人参、大根、もやし、コーン、ねぎ、万能ねぎ、みかん
19（木）		《食育の日献立》 古代米の赤飯　揚鶏のみぞれかけ 海苔和え　けんちん汁	ブラウニー 苺と豆乳クリーム添え	鶏肉、のり、豆腐、牛乳、卵、スキムミルク、豆乳クリーム	米、黒米、ごま、かたくり粉、油、砂糖、糸こんにゃく、里芋、小麦粉、バター、ココア	しょうが、大根、小松菜、キャベツ、人参、ごぼう、ねぎ、いちご
20（金）		カレーライス 手作り福神漬け わかめスープ	フルーツヨーグルト	豚肉、わかめ、牛乳、ヨーグルト	胚芽米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホワイトマッシュルーム、大根、しょうが、ねぎ、コーン、黄桃缶、パイン缶、みかん缶、りんご缶
21（土）	りんごジュース	ほうとう じゃがいものひじき煮 いちご豆乳	麦茶　米粉ケーキ 菓子	豚肉、みそ、ひじき、いちご豆乳	うどん、じゃが芋、油、砂糖、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、青菜

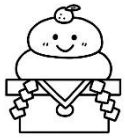
のマークは牛乳です。　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

１日の平均栄養摂取量　エネルギー568kcal　たんぱく質 21.0g　脂肪 15.7g　塩分 2.5g

令和5年1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	ごまごはん　麻婆豆腐 春雨スープ	きなこトースト	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、きな粉	米、ごま、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、パン、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、コーン、チンゲン菜
24（火）		ごはん　煮びたし かじき鮪のみそマヨネーズ焼き かぼちゃのみそ汁	黒砂糖蒸しパン	めかじき、みそ、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、青菜、白菜、かぼちゃ、万能ねぎ
25（水）	ぶどうジュース	焼肉丼　土佐和え 豆腐のみそ汁	果物 菓子	豚肉、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	胚芽米、油、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、青菜、もやし、キャベツ、ねぎ、みかん
26（木）		ほうれん草ロールパン 豆乳クリームシチュー みそドレッシングサラダ フルーツゼリー	かやくごはん	鶏肉、牛乳、豆乳、スキムミルク、みそ	パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖、米	人参、ホワイトマッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、しいたけ、たけのこ、しょうが、フルーツゼリー
27（金）		チャーハン　たたき胡瓜 もやしのスープ	手作り肉まん	豚肉、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、小麦粉、はるさめ、かたくり粉	人参、ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、きゅうり、玉ねぎ、もやし、にら、たけのこ、しょうが
28（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	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、ホワイトマッシュルーム、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン
30（月）	ヨーグルト	ごはん　おかかふりかけ ぶり大根　具だくさん汁	オレンジゼリー 菓子	かつお節、ぶり、みそ、牛乳、粉寒天	米、ごま、油、砂糖、じゃが芋	大根、ごぼう、人参、ねぎ、みかんジュース
31（火）		ごはん　松風焼き 野菜炒め　板ふのみそ汁	人参パンのジャムサンド	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、パン粉、砂糖、ごま、油、ふ、パン、ブルーベリージャム	ねぎ、しょうが、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、青菜、玉ねぎ

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。



あけましておめでとうございます

今年も安全安心で、おいしい給食作りに取り組んでまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

◇七草献立　6日（金）

五節句の一つで、その年の一番初めの節句です。初春に摘める7種の野草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

保育園では、「せり」「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」の3種類を使っておかゆをつくります。

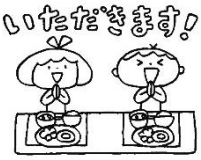
◇鏡開き献立　11日（水）

鏡開きは、お供えをした鏡もちを下げて食べる年中行事です。

保育園ではおもちの代わりに、うるち米で作られた「トック」をお雑煮にして味わいます。

◇食育の日献立　19日（水）

19日は寒い冬にぴったりの献立にしました。体を中からあたためてくれる、野菜たっぷりけんちん汁と、雪に見立てた大根おろしを揚げた鶏肉にかけて、季節を味わいます。

午後のおやつは保育園で焼いたブラウニーに、苺と豆乳クリームを添えて仕上げます。

いつもよりちょっぴり楽しい雰囲気を楽しんでもらいたいと思います。