令和5年12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)		もずくどんぶり ゆかり和え 大根のみそ汁	ちんすこう	豚肉、もずく、みそ、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、かたくり粉	人参、ピーマン、コーン、しょうが、もやし、キャベツ、ゆかり粉、大根、ねぎ
2 (土)	りんご ジュース	ツナピラフ　フルーツ缶 ポテトスープ	麦茶　米粉ケーキ 菓子	ツナ	米、油、じゃが芋、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、みかん缶、パイン缶
4 (月)	ヨーグルト	鮭チャーハン 甘酢キャベツ　豆腐のスープ	ふかし芋	鮭、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、さつま芋	人参、椎茸、ねぎ、コーン、グリンピース、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ
5 (火)		ごはん　鶏塩豆腐 キャベツのみそ汁	お好み焼き	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳、青のり、かつお節	米、油、かたくり粉、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	人参、チンゲン菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ
6 (水)		かつおめし 海苔和え　さといものみそ汁	果物 菓子	かつお、のり、みそ、牛乳	米、砂糖、油、里芋	しょうが、ごぼう、人参、枝豆、ほうれん草、大根、キャベツ、ねぎ、みかん
7 (木)	りんご ジュース	スパゲッティミートソース フルーツミックス わかめスープ	きなこ蒸しパン	豚肉、チーズ、わかめ、牛乳、さな粉、スキムミルク	スパゲッティ、油、砂糖、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、コーン
8 (金)		豚肉とごぼうのまぜごはん じゃがいものごま酢あえ 白菜のみそ汁	黒糖わらびもち 菓子	豚肉、みそ、牛乳、寒天、さな粉	米、油、砂糖、じゃが芋、ごま、黒砂糖	しょうが、ごぼう、白菜、きゅうり、いんげん
9 (土)	みかん ジュース	五目うどん かぼちゃの甘煮 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、砂糖	人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、かぼちゃ、フルーツゼリー
11 (月)	ヨーグルト	ツナと野菜のおすし 煮びたし　なめこ汁	シュガートースト	ツナ、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、油、パン、バター	人参、しいたけ、かんぴょう、いんげん、ほうれん草、白菜、ねぎ、なめこ
12 (火)		ごはん 鮭とじゃがいもの煮物 きのこのみそ汁	煮込みうどん	鮭、みそ、牛乳、わかめ	米、じゃが芋、油、砂糖、うどん	しょうが、いんげん、人参、まいたけ、えのき茸、玉ねぎ、ねぎ
13 (水)		チキンカレーライス フルーツミックス ビーフンスープ	果物 菓子	鶏肉、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ビーフン	玉ねぎ、人参、黄桃缶、マッシュルーム、りんご缶、パイン缶、みかん
14 (木)	ぶどう ジュース	ごはん 西湖豆腐 コーンといんげんのスープ	りんごとにんじんのケーキ	豆腐、豚肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、油、小麦粉、バター	しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、コーン、いんげん、グリンピース、りんご缶
15 (金)		ほうれん草ツイストパン カラフルオムレツ フレンチサラダ　とうがんのスープ	おかかごはん	たまご、ベーコン、スキムミルク、チーズ、牛乳、かつお節、青のり	パン、バター、油、砂糖、米	玉ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、人参、レーズン、とうがん
16 (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、ごま油、油、かたくり粉、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、もやし、にら、キャベツ、ねぎ、チンゲン菜、コーン
18 (月)	ヨーグルト	ごまごはん 麻婆豆腐　春雨スープ	マカロニの黒蜜きなこ	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、さな粉	米、ごま、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、春雨、マカロニ、黒砂糖	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

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。

令和5年12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）
19（火）		<食育の日献立> 黒米ごはん　小松菜のみそ汁 ぶりの照り焼きみぞれかけ ブロッコリーの土佐和え	さつまいもの蒸しパン	ぶり、かつお節、みそ、牛乳	米、黒米、油、砂糖、小麦粉、バター、さつま芋	しょうが、大根、もやし、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、玉ねぎ
20（水）		スタミナごはん みそドレッシングサラダ 白玉麩のスープ	果物 菓子	豚肉、みそ、わかめ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、ふ	しょうが、玉ねぎ、人参、にら、キャベツ、もやし、きゅうり、万能ねぎ、みかん
21（木）	ぶどうジュース	<クリスマス献立> ケチャップライス　鶏肉のから揚げ キャベツとコーンのソテー オニオンスープ	クリスマスケーキ 菓子	ベーコン、鶏肉、牛乳	米、油、かたくり粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、しょうが、キャベツ、コーン、いんげん
22（金）		ゆかりごはん いりどり　豆腐のみそ汁	<冬至献立> かぼちゃ寒天 菓子	鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、寒天、スキムミルク	米、油、砂糖、じゃが芋、糸こんにゃく	ゆかり粉、人参、しいたけ、ごぼう、れんこん、いんげん、玉ねぎ、かぼちゃ
23（土）	みかんジュース	和風スパゲッティ フルーツ缶　野菜スープ	いちご 豆乳 フルーツゼリー 菓子	ベーコン、わかめ、いちご豆乳	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜、フルーツゼリー
25（月）	ヨーグルト	ハッシュドポークライス フルーツミックス 青菜のスープ	レーズン ツイストパン	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ふ、パン	玉ねぎ、人参、エリンギ、いんげん、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、ほうれん草、レーズン
26（火）		ひじきごはん ぶり大根　まいたけのみそ汁	米粉ケーキ 菓子	油揚げ、ひじき、ぶり、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、油、米粉ケーキ	人参、枝豆、大根、玉ねぎ、まいたけ
27（水）		ごはん　土佐和え　豚汁 かじきまぐろの塩こうじ焼き	果物 菓子	めかじき、かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、里芋、糸こんにゃく	もやし、キャベツ、人参、大根、ねぎ、黄桃缶
28（木）		チャーハン ナムル　ポテトミルクスープ	フルーツゼリー 菓子	豚肉、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、ねぎ、コーン、もやし、いんげん、しいたけ、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜、フルーツゼリー

19日(火)食育の日

黒米やぶり、ブロッコリーや小松菜、さつまいもなどの季節の食べ物を使用します。

新米が美味しい季節になりました。田んぼアートの黒い部分は、黒米などの古代米の稲です！黒米は果皮や種皮にポリフェノールの一種であるアントシアニン系の紫黒色素を多く含んでいます。アントシアニン色素は、抗酸化作用があり、病気や老化の原因の活性酸素を除去します。黒米は精米すると白米になりますのでご注意！

21日(木)クリスマス献立

子どもたちが好きなケチャップライスとから揚げです。野菜は、キャベツとコーン、玉ねぎなど食べやすい野菜を使用します。クリスマスの料理は、みんなが楽しく食べることができるように！と心を込めて作ります！

※クリスマス献立は、園行事に合わせて日程が変更になる場合があります

22日(金)冬至献立

食育だよりでも紹介した通り、「ん」がつく食べ物、なんきん(かぼちゃ)を使用したかぼちゃ寒天です。

かぼちゃは夏の野菜ですが、秋冬まで保存して追熟することで栄養価が高まります。β―カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれていて、風邪予防効果が期待できます。食物繊維も含まれていて、便秘予防にもなります。

冬至はゆず湯で体を温めるとさらにいいですよ！

1日の平均栄養摂取量　エネルギー　558kcal　たんぱく質　20.2g　脂肪　14.7g　塩分　2.4g

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