# 令和5年2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（水） | | バターチキンカレーライス<br>みそドレッシングサラダ<br>かぶのスープ | 果物<br>菓子 | 鶏肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、バター、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、ねぎ、かぶ、かぶの葉、ぽんかん |
| 2（木） | ぶどうジュース | 肉みそスパゲッティ<br>フルーツミックス<br>生揚げのスープ | おからケーキ | 豚肉、みそ、生揚げ、牛乳、おから | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター | 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、チンゲン菜、レーズン |
| 3（金） | | ≪節分献立≫<br>枝豆としらすのごはん<br>ぶりの照り焼き<br>花野菜のごまじょうゆ和え<br>鬼のスープ | きなこバター<br>サンドパン | ちりめんじゃこ、ぶり、かまぼこ、牛乳、きなこ | 米、もち米、油、砂糖、ごま油、バター、パン | えだまめ、しょうが、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、人参、えのき茸、万能ねぎ |
| 4（土） | りんごジュース | とり五目ごはん<br>里芋のみそ汁<br>フルーツゼリー | いちご<br>豆乳<br>米粉ケーキ<br>菓子 | 鶏肉、みそ、いちご豆乳 | 米、油、砂糖、里芋、米粉ケーキ | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、フルーツゼリー |
| 6（月） | ヨーグルト | チャーハン<br>ナムル<br>わかめごまスープ | かぼちゃのマーブルケーキ | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、ごま、バター、ココア | 人参、ねぎ、コーン、もやし、グリンピース、しいたけ、きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ |
| 7（火） | | ポークビーンズライス<br>フレンチサラダ<br>ポテトスープ | みそ煮込みうどん | 大豆、豚肉、牛乳、わかめ、みそ | 胚芽米、バター、油、砂糖、小麦粉、うどん、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、ねぎ |
| 8（水） | | かつおめし<br>わかめの酢の物<br>飛鳥汁 | 果物<br>菓子 | かつお、油揚げ、わかめ、鶏肉、牛乳、みそ | 米、砂糖、じゃが芋 | しょうが、ごぼう、人参、グリンピース、きゅうり、もやし、玉ねぎ、りんご |
| 9（木） | りんごジュース | パンプキンツイストパン<br>大根とコーンのサラダ<br>ブイヤベース | 舞茸入りおこわ | めかじき、えび、牛乳、鶏肉 | パン、砂糖、油、小麦粉、じゃが芋、バター、米、もち米、ごま油 | 大根、きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、まいたけ、たけのこ、しょうが |
| 10（金） | | ごはん<br>高野豆腐と根菜のそぼろ煮<br>白菜のみそ汁 | スウィートポテト | 凍り豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、生クリーム、スキムミルク | 米、砂糖、糸こんにゃく、里芋、油、バター、かたくり粉、さつま芋 | しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、白菜 |
| 13（月） | ヨーグルト | かまめし丼<br>土佐和え<br>あげと里芋のみそ汁 | 黒糖わらびもち<br>菓子 | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳、寒天、きな粉 | 米、砂糖、油、里芋、黒砂糖、糸こんにゃく | 人参、しいたけ、グリンピース、小松菜、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 14（火） | | チキンライス<br>パインサラダ<br>ハート♡のスープ | ココアクッキー | 鶏肉、もずく、かまぼこ、牛乳 | 米、バター、油、小麦粉、砂糖、ココア | 玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、パイン缶 |
| 15（水） | | 人参ツイストパン<br>白菜のシチュー<br>コロコロサラダ　フルーツゼリー | 果物<br>菓子 | 鶏肉、牛乳、スキムミルク | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、白菜、大根、きゅうり、フルーツゼリー、ぽんかん |
| 16（木） | みかんジュース | 回鍋肉丼<br>きゅうりの華風漬け<br>ビーフンスープ | りんごの蒸しパン | 豚肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、ビーフン、小麦粉、バター | 人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、きゅうり、りんご缶 |

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 575kcal　たんぱく質 21.0g　脂肪 16.3g　塩分 2.5g

# 令和5年2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） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17（金） | | ≪食育の日献立≫<br>桜えびごはん　ぶりのみぞれかけ<br>ほうれん草のさっぱり和え<br>豆腐のみそ汁 | きなこソフト<br>ビスケット | 干しえび、ぶり、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、きな粉、ヨーグルト、スキムミルク | 米、ごま、小麦粉、油、砂糖、バター | しょうが、大根、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ |
| 18（土） | りんごジュース | ソース焼きそば<br>フルーツミックス<br>ポテトコーンスープ | いちご<br>豆乳<br>菓子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、クリームコーン |
| 20（月） | ヨーグルト | 麻婆豆腐丼<br>甘酢キャベツ<br>春雨スープ | いちごジャムコロネ<br>菓子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、春雨、パン、いちごジャム | 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、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜 |
| 21（火） | | 柳川丼風<br>海苔和え<br>ふのすまし汁 | がんづき | 豚肉、たまご、のり、わかめ、牛乳 | 米、砂糖、ふ、小麦粉、黒砂糖、油、ごま | ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、青菜、キャベツ、万能ねぎ |
| 22（水） | ぶどうジュース | ごぼうのドライカレー<br>ごま和え<br>豆腐のスープ | 果物<br>菓子 | 豚肉、豆腐、牛乳 | 胚芽米、油、ごま、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、もやし、青菜、いちご |
| 24（金） | | ごはん<br>鮭の塩麹焼き　ゆかり和え<br>なめこ汁 | 揚げパン | 鮭、豆腐、みそ、牛乳 | 米、塩こうじ、油、パン、砂糖 | 人参、もやし、キャベツ、ゆかり粉、ねぎ、なめこ |
| 25（土） | みかんジュース | ほうとう<br>りんごとさつま芋の甘煮<br>いちご豆乳 | 麦茶<br>米粉ケーキ<br>菓子 | 豚肉、みそ、いちご豆乳 | きしめん、さつまいも、砂糖、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、青菜、りんご |
| 27（月） | フルーツゼリー | ビビンバ<br>青のりポテト<br>わかめスープ | サイダーポンチ<br>菓子 | 豚肉、青のり、わかめ、牛乳 | 米、もち米、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま、サイダー | コーン、人参、青菜、ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 28（火） | | ほうれん草ツイストパン<br>マカロニグラタン<br>花野菜のフレンチサラダ<br>キャベツスープ | 和風雑炊 | 鶏肉、牛乳、チーズ、スキムミルク | パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、米 | 玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、大根、えのき茸、しいたけ |

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。

## ◇節分献立　3日（金）

節分では、炒り豆（大豆）を投げたり、イワシの頭を玄関に飾ったりして鬼を退治しますね。それにちなんで、豆や魚を使った料理にしました。ごはんには枝豆を、おかずにはぶりを使いました。日本ではぶりがたくさん獲れるようになり、身近な魚になりました。野菜は鬼のもじゃもじゃ頭をイメージしています。青鬼、黄色鬼、赤鬼がいるかもしれません。スープは鬼のかまぼこ入りです。鬼を食べて退治し、元気な一年にしましょう！

## ◇食育の日献立　17日（金）

春が待ち遠しい気持ちを反映し、桜えびのごはんにしました。桜えびは、静岡県の駿河湾でたくさん獲れます。殻ごと食べることができるので、えびの栄養を丸ごといただけます。特にカルシウムは牛乳の約 18 倍で、5gで牛乳 100mL と同じ量のカルシウムを摂ることができます！

そして、冬が旬のぶりや大根、ほうれん草、ねぎも使います。私たちが元気に過ごすために必要なたんぱく質、ビタミンCやビタミンDや葉酸、鉄分、亜鉛などのミネラルがたっぷりです。