|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和５年３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) |  | かつおのインディアンピラフ  かぼちゃの華風煮  もやしのスープ |  | 果　物  菓　子 | かつお、ベーコン、  豚肉、牛乳 | 米、砂糖、バター | しょうが、人参、  レーズン、いんげん、  かぼちゃ、ねぎ、玉ねぎ、  もやし、にら、いちご |
| ２　　　(木) | ぶどう  ジュース | スパゲッティシーフードソース  フルーツミックス  青菜のスープ |  | ふかし芋  菓　子 | えび、めかじき、  チーズ、生クリーム、  牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  さつま芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  マッシュルーム、トマト、  黄桃缶、りんご缶、  みかん缶、パイン缶、  青菜、えのき茸 |
| ３　　　(金) |  | 〈ひなまつり献立〉  ひなちらし　すまし汁  ぶりの照り焼き　菜の花和え  乳酸菌飲料 |  | ひなまつり  サンド | 油揚げ、ぶり、  かまぼこ、わかめ、  乳酸菌飲料、牛乳、  豆乳クリーム | 米、砂糖、油、パン、  いちごジャム | かんぴょう、人参、  いんげん、しいたけ、  しょうが、青菜、もやし、コーン、万能ねぎ |
| ４　　　(土) | りんご  ジュース | チャーハン　野菜スープ  フルーツゼリー | いちご  豆乳 | 菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 米、油、じゃが芋、  フルーツゼリー | 人参、玉ねぎ、コーン、  いんげん、しいたけ、  チンゲン菜 |
| ６　　　　(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  鮭とじゃが芋の煮物  きのこのみそ汁 |  | 豆乳プリン  菓　子 | かつお節、鮭、豆腐、  みそ、牛乳、粉寒天、  豆乳 | 米、ごま、じゃが芋、  油、砂糖、  いちごソース | しょうが、いんげん、  人参、ねぎ、しめじ |
| ７　　　　(火) |  | ゆかりごはん　擬製豆腐  煮びたし　大根のみそ汁 |  | 炒めビーフン | 卵、豆腐、みそ、  牛乳、ツナ | 米、油、砂糖、  かたくり粉、ビーフン | ゆかり粉、しいたけ、  ねぎ、白菜、人参、  もやし、大根、コーン、  ほうれん草、玉ねぎ、  キャベツ、ピーマン |
| ８　　　(水) |  | 人参ツイストパン　キャベツスープ  フィッシュグラタン  ブロッコリーソテー |  | 果　物  菓　子 | めかじき、牛乳、  チーズ | パン、油、バター、  小麦粉、パン粉 | 玉ねぎ、人参、しめじ、  パセリ、ブロッコリー、  コーン、キャベツ、いちご |
| ９　　　(木) | いちご豆乳 | ごまごはん  鶏肉と大根の煮物  なめこ汁 |  | じゃがバター  しょうゆ | 鶏肉、豆腐、みそ、  牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  糸こんにゃく、  かたくり粉、バター  じゃが芋 | 大根、人参、ねぎ、  しょうが、なめこ |
| 1０　　　(金) |  | 小魚ピラフ  花野菜のごま醤油和え  生揚げのスープ |  | ヨーグルト  ポムポム | しらす干し、生揚げ、  牛乳、ヨーグルト、  スキムミルク | 米、バター、油、  ごま油、小麦粉、  砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  ブロッコリー、  カリフラワー、コーン、  チンゲン菜、りんご缶 |
| 1１　　　　(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 | いちご  豆乳 | 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、  お米ケーキ | 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 |
| 1３　　　(月) | ヨーグルト | 人参ごはん  豆腐のカレー煮  油揚げのみそ汁 |  | ココアサンド | 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  かたくり粉、ココア、  じゃが芋、パン、  砂糖、バター | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  ピーマン |
| 1４　　　　(火) |  | 〈卒園お祝い献立〉  古代米の赤飯　鶏肉のから揚げ  煮しめ　桜すまし汁  乳酸菌飲料 |  | 二色クッキー | 鶏肉、昆布、豆腐、  かまぼこ、牛乳、  乳酸菌飲料 | 米、黒米、ごま、  かたくり粉、油、  里芋、糸こんにゃく、  砂糖、小麦粉、  バター、ココア | しょうが、人参、  しいたけ、いんげん、  万能ねぎ |
| 1５  (水) |  | 回鍋肉丼　ゆかり和え  白菜のみそ汁 |  | 米粉クレープ  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、  米粉クレープ | 人参、キャベツ、  しょうが、しいたけ、  ねぎ、ピーマン、もやし、  ゆかり粉、白菜、  いんげん |
| 1６  (木) |  | ひじきごはん　豚肉の生姜焼き  土佐和え　豆腐と玉ねぎのみそ汁 |  | 芋ようかん | 油揚げ、ひじき、  豚肉、かつお節、  豆腐、みそ、牛乳、  粉寒天 | 米、砂糖、油、砂糖、  かたくり粉、さつま芋 | 人参、しょうが、玉ねぎ、  青菜、キャベツ、いんげん |
| 1７　　　　(金) |  | 〈食育の日献立〉  わかめごはん　鮭のムニエル  かき菜のお浸し　残雪汁 |  | しょうゆ  ラーメン | わかめ、鮭、ひじき、  豆腐、みそ、牛乳、  豚肉 | 米、ごま、油、米粉、  油、バター、中華めん、  糸こんにゃく、ごま油 | ほうれん草、かき菜、  人参、ごぼう、ねぎ、  もやし |

　　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 561kcal　たんぱく質21.5g　脂肪15.3g　塩分2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和５年３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） |
| 1８　　　　(土) | りんご  ジュース | ツナスパゲッティ　南瓜の甘煮  もやしとわかめのスープ | 麦茶 | 菓　子 | ツナ、わかめ | スパゲッティ、油、  砂糖 | 人参、玉ねぎ、かぼちゃ、  もやし、コーン |
| ２０　　　(月) | ヨーグルト | 菜の花ごはん　鶏肉の照り焼き  ブロッコリーのおかか和え  きのこのみそ汁 |  | 人参ゼリー  菓　子 | 鶏肉、かつお節、みそ、  牛乳、粉寒天 | 米、ごま、砂糖、小麦粉、  油 | コーン、青菜、しめじ、  ブロッコリー、人参、  まいたけ、えのき茸、  玉ねぎ、みかんジュース |
| 2２　　　(水) |  | パンプキンロールパン  白身魚の変わり焼き　ポテトソテー  ミルクコーンスープ |  | 果　物  菓　子 | メルルーサ、みそ、  ヨーグルト、牛乳 | パン、じゃが芋、油、  ノンエッグマヨネーズ | 人参、スナップえんどう、  玉ねぎ、クリームコーン、いちご |
| 2３　　　(木) |  | カレーライス　無限キャベツ  わかめスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖、  ごま油、フルーツゼリー | 玉ねぎ、人参、  マッシュルーム、キャベツ、  もやし、ねぎ、コーン |
| 2４　　　　(金) | りんご  ジュース | あんかけごはん　豆腐のみそ汁  大根とコーンのサラダ |  | 五目米めん | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、  牛乳、油揚げ | 米、油、かたくり粉、  砂糖、油、米めん | 人参、玉ねぎ、もやし、  にら、キャベツ、しいたけ、  大根、きゅうり、コーン、  ねぎ、青菜 |
| 2５　　　(土) | みかん  ジュース | 肉うどん　いちご豆乳  じゃが芋のひじき煮 | 麦茶 | お米ケーキ  菓　子 | 豚肉、ひじき、  いちご豆乳 | うどん、砂糖、じゃが芋、  油、お米ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  青菜 |
| ２７　　　　(月) | フルーツゼリー | ごはん　えのきのみそ汁  かじきと大根の煮物 |  | 桜あんぱん | めかじき、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、パン | 大根、いんげん、人参、  まいたけ、えのき茸、ねぎ |
| ２８　　　(火) |  | ごはん　家常豆腐  オニオンスープ |  | みそだれポテト | 生揚げ、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、  油、ごま | たけのこ、人参、しいたけ、  ねぎ、しょうが、玉ねぎ、  いんげん、コーン |
| ２９　　　　(水) |  | 焼肉丼　海苔和え  かぼちゃのスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、のり、牛乳 | 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、キャベツ、かぼちゃ、  万能ねぎ、いちご |
| ３０　　　　(木) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはん  ごま和え　わかめのみそ汁 |  | りんごの  米粉蒸しパン | 豚肉、豆腐、わかめ、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま、  米粉 | しょうが、ごぼう、もやし、  青菜、人参、ねぎ、  りんご缶 |
| ３１　　　　(金) |  | ごはん　カレー肉じゃが  にらのみそ汁 |  | 冷凍フルーツ  菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、  糸こんにゃく、油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、いんげん、  にら、洋なし |
| **ひなまつり献立**  　昼食はちらし寿司と、コーンを菜の花に見立てた菜の花和え、そしてすまし汁には花の形のかまぼこを入れて桃の花を表現など、春やひなまつりにちなんだ献立となっています。おやつは、去年より更にひと工夫！ひし餅をイメージしたひなまつりサンドです。  お楽しみに！  **食育の日献立**  献立全体で、冬から春に移り行く季節をイメージしました。また、午後のおやつは保育園の子どもたちに人気のラーメンにしました。暖かい春はもうすぐそこです。  **卒園お祝い献立**  　お祝いの気持ちを込めて、お赤飯にしたり、桜の花のかたちをしたかまぼこを使ったりなど、見た目にもおめでたい色を意識した献立にしました。  またお別れ会食会は、各園の卒園児さんのリクエスト献立に変更になりますので、園のお知らせをご確認下さい。  1年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。 | | | | | | | |

　　 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。