令和5年5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 (月)	ヨーグルト	チャーハン ナムル わかめのスープ	角切りりんごの ゼリー 菓子	豚肉、豆腐、わかめ、牛乳、粉寒天	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、りんごジュース、りんご缶
2 (火)		<こどもの日献立> チキンカレーライス フルーツミックス えのきのスープ	<八十八夜献立> 抹茶ケーキ	鶏肉、豆腐、牛乳、スキムミルク	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、えのきたけ、万能ねぎ
6 (土)	みかん ジュース	ツナトマトライス フルーツ缶 ポテトコーンスープ	麦茶　菓子	ツナ	米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、トマト、みかん缶、パイン缶、クリームコーン
8 (月)	フルーツ ゼリー	ごはん 麻婆豆腐 もやしのスープ	かぼちゃ寒天 菓子	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク、粉寒天	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉	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、かぼちゃ
9 (火)		豆乳ツイストパン　チキンハンバーグ 日野産トマトのサラダ キャベツスープ	かやくごはん	鶏肉、豆腐、牛乳	パン、油、パン粉、砂糖、米	玉ねぎ、コーン、きゅうり、トマト、キャベツ、しいたけ、人参、たけのこ、しょうが
10 (水)		ごはん　鮭の黄金焼き ごま和え かぶのみそ汁	果物 菓子	鮭、チーズ、みそ、牛乳	米、ごま、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	人参、もやし、青菜、かぶ、かぶの葉、えのきたけ、夏みかん缶
11 (木)	ぶどう ジュース	肉みそスパゲッティ フルーツミックス 彩りスープ	ココアサンド	豚肉、みそ、豆腐、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、パン、ココア、バター	人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、チンゲン菜、ねぎ
12 (金)		バターライスのトマトチキンのせ ジャーマンポテト ミルクコーンスープ	お好み焼き	鶏肉、ベーコン、豆腐、牛乳、干しえび、青のり、かつお節	米、バター、油、じゃが芋、砂糖、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、グリンピース、トマト、人参、クリームコーン、キャベツ、ねぎ
13 (土)	りんご ジュース	かしわ南蛮うどん さつま芋の甘煮 いちご豆乳	麦茶　米粉ケーキ 菓子	鶏肉、いちご豆乳	うどん、さつま芋、砂糖、米粉ケーキ	しいたけ、人参、ねぎ、青菜
15 (月)	ヨーグルト	かまめし丼 たたききゅうり なめこ汁	きなこトースト	鶏肉、凍り豆腐、豆腐、みそ、牛乳、きなこ	米、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油、パン、バター	人参、しいたけ、グリンピース、きゅうり、ねぎ、なめこ
16 (火)		ゆかりごはん かじきと大根の煮物 わかたけ汁	チーズフォカッチャ	めかじき、わかめ、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、オリーブ油	ゆかり粉、大根、いんげん、人参、たけのこ
17 (水)		ハッシュドポークライス 無限キャベツ 豆腐のスープ	冷凍フルーツ 菓子	豚肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、いんげん、トマト、キャベツ、もやし、黄桃
18 (木)	ぶどう ジュース	ごはん　おかかふりかけ 豆腐とツナの五目炒め なすのみそ汁	りんご米粉蒸しパン そら豆	かつお節、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、油、かたくり粉、米粉	人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、なす、りんご缶、そら豆
19 (金)		<食育の日献立> ごぼうのドライカレー 大根とコーンのサラダ ふのスープ　乳酸菌飲料	フライドポテト	豚肉、豆腐、乳酸菌飲料、牛乳	米、バター、油、砂糖、ふ、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、大根、コーン、万能ねぎ

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。

1日の平均栄養摂取量　エネルギー　571kcal　たんぱく質　20.9g　脂肪　15.6g　塩分　2.4g

令和5年5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）
20（土）	みかんジュース	スパゲッティツナソース フルーツ缶 野菜スープ	麦茶　菓子	ツナ	スパゲッティ、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜
22（月）	ヨーグルト	ごはん　昆布の佃煮 すきやき煮 キャベツのみそ汁	人参パンの杏ジャムサンド	昆布、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、しらたき、ふ、油、パン、杏ジャム	人参、白菜、しいたけ、ねぎ、もやし、キャベツ
23（火）		親子丼 海苔和え もやしのみそ汁	ココアカップケーキ	鶏肉、たまご、のり、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク	米、砂糖、小麦粉、バター、ココア	人参、玉ねぎ、たけのこ、グリンピース、青菜、キャベツ、もやし
24（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
25（木）	ぶどうジュース	ほうれん草ツイストパン トマトシチュー コロコロサラダ	みそおやき	豚肉、生クリーム、牛乳、みそ	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米、ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、トマト、大根、きゅうり
26（金）		ごまごはん かじきまぐろの酢豚風 春雨スープ	黒糖わらびもち	めかじき、牛乳、粉寒天、きなこ	米、ごま、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、はるさめ、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
27（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
29（月）	ヨーグルト	五目そぼろまぜごはん ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁	やみつきトースト	鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、チーズ	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、玉ねぎ
30（火）		ごはん　鮭の蒸し焼き 土佐和え じゃが芋とわかめのみそ汁	焼きうどん	鮭、かつお節、わかめ、みそ、牛乳、豚肉	米、油、じゃが芋、米めん	しょうが、青菜、人参、キャベツ、ねぎ、コーン、玉ねぎ、ピーマン
31（水）		かつお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

２日（火）こどもの日献立・八十八夜献立

お昼はこどもたちに人気のカレーライスです。おやつでは茶摘みが始まる八十八夜にちなんで、抹茶ケーキを食べます。

９日（火）日野産トマトのサラダ

日野産のトマトを使用する予定です。どんなトマトが届くかお楽しみに♪

18日（木）そら豆
23日（火）グリンピース

亜鉛とビタミン B_2 に富んだ5月の味覚です。食育活動として、さやむきをするクラスがあります。

今月の 食育の日献立

毎月19日は、1（い）9（く）で食育の日です。料理や食材についてご紹介します。

【ごぼう】 4～5月にかけて香りのよい、新ごぼうが出回ります。食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境の改善や、血糖値やコレステロール値を下げてくれる効果があります。昔は世界の中でごぼうを日常的に食べる国は日本以外、ほとんどありませんでしたが、近年、世界でも関心が高まってきています。

【じゃが芋】 5～6月にかけて新じゃが芋が出回ります。新じゃが芋は皮が薄いので皮ごと食べられますが、芽や緑色の皮には毒素が含まれているので、しっかり取り除きましょう。この毒素は加熱しても消えません。

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。