

令和6年1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)
4 (木)	みかん ジュース	スパゲッティツナソース フルーツミックス クリームコーンスープ	麦茶 菓 子	ツナ、チーズ	スパゲッティ、油、 バター、小麦粉、 じゃが芋	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 (金)	フルーツ ゼリー	ゆかりごはん 肉じゃが 玉ねぎとわかめのみそ汁	 <七草献立> 七草がゆ	鶏肉、わかめ、みそ、 牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖	ゆかり粉、人参、玉ねぎ、 いんげん、大根、かぶ、青菜
6 (土)	りんご ジュース	ツナチャーハン フruits缶 中華スープ	麦茶 菓 子	ツナ	米、油、ごま油	人参、玉ねぎ、コーン、 グリーンピース、しいたけ、 りんご缶、黄桃缶、ねぎ、 チンゲン菜
9 (火)	ヨーグルト	そぼろまぜごはん きゅうりと大根の華風漬け キャベツのみそ汁	 ココアケーキ	鶏肉、凍り豆腐、みそ、 牛乳、スキムミルク	米、糸こんにゃく、 砂糖、油、ごま油、 小麦粉、砂糖、バター、 ココア	人参、グリーンピース、 きゅうり、大根、もやし、 キャベツ、ねぎ
10 (水)		パンプキンツイストパン クリームシチュー パインサラダ	 <鏡開き献立> トックのお雑煮	めかじき、牛乳、 スキムミルク、鶏肉	パン、じゃが芋、 バター、油、小麦粉、 トック	人参、みつば、玉ねぎ、 ホワイトマッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、パイン缶、 大根、しいたけ
11 (木)		焼肉丼 のり塩ナムル わかめスープ	 果 物 菓 子	豚肉、のり、わかめ、 牛乳	米、油、かたくり粉、 ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、 ピーマン、赤ピーマン、 青菜、もやし、コーン、 みかん
12 (金)		ごはん 鮭の照り焼き キャベツのそぼろ炒め 玉ねぎのみそ汁	 にんじんパンの ジャムサンド	鮭、豚肉、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、 じゃが芋、パン、 ブルーベリージャム	しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン、人参、 いんげん
13 (土)	みかん 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、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、ねぎ、 しいたけ、かぼちゃ、小松菜
15 (月)	ヨーグルト	ごはん おかかふりかけ 生揚げと大根みそ煮 ふのすまし汁	 ホワイトゼリー 菓 子	かつお節、生揚げ、 豚肉、みそ、わかめ、 牛乳、乳酸菌飲料、 粉寒天	米、ごま、砂糖、 糸こんにゃく、ごま油、 かたくり粉、ふ	人参、大根、しいたけ、 いんげん、万能ねぎ
16 (火)		胚芽米ごはん 青のりポテト 白身魚の変わり焼き なすと板ふのみそ汁	 汁ビーフン	メルルーサ、みそ、 ヨーグルト、青のり、 牛乳、ツナ	米、胚芽米、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃが芋、ふ、米麺、油	なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、 万能ねぎ
17 (水)		ごはん チーズハンバーグ 花野菜のごまじょうゆ和え もずくスープ	 果 物 菓 子	豚肉、豆腐、牛乳、 スキムミルク、チーズ、 もずく	米、油、パン粉、ごま油	玉ねぎ、ブロッコリー、 カリフラワー、コーン、 万能ねぎ、りんご
18 (木)		ポークストロガノフ フルーツミックス オニオンスープ	 きなこトースト	豚肉、生クリーム、 牛乳、きな粉	米、油、砂糖、バター、 小麦粉、パン	玉ねぎ、人参、トマト、 ホワイトマッシュルーム、 グリーンピース、黄桃缶、 りんご缶、パイン缶、コーン
19 (金)	ぶどう ジュース	<食育の日献立> ごぼうとしらすのごはん かじきと大根の煮物 冬の葉物野菜のみそ汁	 サーターアングギー	しらす干し、めかじき、 油揚げ、みそ、牛乳、 豆腐	米、油、砂糖、黒砂糖、 かたくり粉、小麦粉、	ごぼう、大根、いんげん、 人参、白菜、ほうれん草
20 (土)	りんご ジュース	塩焼きそば フruits缶 中華コーンスープ	いちご 豆乳 菓 子	豚肉、いちご豆乳	中華めん、ごま油、 じゃが芋、かたくり粉、	玉ねぎ、人参、もやし、 ピーマン、キャベツ、ねぎ、 しいたけ、しょうが、 夏みかん缶、チンゲン菜、 クリームコーン
22 (月)	ヨーグルト	チキンライス みそドレッシングサラダ 豆腐と青菜のスープ	 ふかし芋 菓 子	鶏肉、みそ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、さつまい	玉ねぎ、人参、トマト、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、もやし、 ほうれん草



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6年1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☆

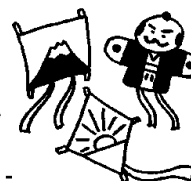
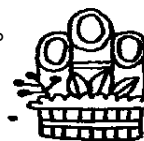
日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	お や つ	主 な 食 品		
				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)
23 (火)		きびごはん 野菜のうま煮 鮭の塩こうじ焼き もやしのみそ汁	 栗蒸しパン	鮭、みそ、牛乳	米、きび、油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉、栗、 糸こんにゃく、黒砂糖	人参、しいたけ、ごぼう、 いんげん、玉ねぎ、もやし
24 (水)		ごはん 八宝菜 わかめのみそ汁	 果 物 菓 子	豚肉、豆腐、わかめ、 みそ、牛乳	米、油、かたくり粉	玉ねぎ、人参、しいたけ、 キャベツ、にら、白菜、みかん
25 (木)	りんご ジュース	ほうれん草パン 鶏肉のパン粉焼き 温野菜 えのきのスープ	 中華おこわ	鶏肉、牛乳	パン、パン粉、油、米、 もち米、ごま油、砂糖	パセリ、キャベツ、人参、 白菜、えのき茸、玉ねぎ、 しいたけ、たけのこ、しょうが
26 (金)		ごはん 豆腐のカレークリーム煮 茹でじゃが かぶのスープ	 わかめうどん	豆腐、豚肉、牛乳、 わかめ	米、油、バター、 小麦粉、じゃが芋、 うどん、砂糖	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、ねぎ、かぶ
27 (土)	みかん ジュース	スパゲッティミートソース フルーツ缶 かぼちゃのスープ	いちご 豆乳	豚肉、いちご豆乳	スパゲッティ、油、 小麦粉、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム、みかん缶、 パイン缶、かぼちゃ、 万能ねぎ
29 (月)	ヨーグルト	大根カレーライス フルーツミックス キャベツスープ	 きなこちんすこう	豚肉、牛乳、きな粉	胚芽米、油、バター、 小麦粉、砂糖	大根、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、黄桃缶、 みかん缶、パイン缶、 キャベツ
30 (火)		三色まぜごはん 金時豆の煮豆 豆腐のみそ汁	 マーラーカオ	豚肉、金時豆、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳、 たまご	米、砂糖、油、薄力粉、 はちみつ、植物油	コーン、人参、玉ねぎ
31 (水)		ごまごはん すきやき煮 じゃがいものみそ汁	 フルーツゼリー 菓 子	豚肉、豆腐、みそ、 牛乳	米、ごま、しらたき、ふ、 油、砂糖、じゃが芋	人参、白菜、しいたけ、ねぎ、 玉ねぎ、いんげん、 フルーツゼリー



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。



5日(金)七草献立

春の七草と言えば、せり、な
ずな、ごぎょう、はこべら、ほ
とけのぞ、すずな、すずしろ。
無病息災を願って食べる七
草がゆには、お正月のごちそ
うで疲れた胃袋を休ませる効
果もあります。



10日(水)鏡開き献立

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。



19日(金)食育の日

1月の食育の日は、白菜、大根、ほうれ
ん草など、季節の野菜をふんだんに取り
入れた献立です。
ほうれん草は貧血予防に欠かせない鉄
分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘
膜を保護して免疫力を高めるビタミン A
も多く含んでいることから、緑黄色野菜
の王様といえる食材です。

1日の平均栄養摂取量

エネルギー 565kcal たんぱく質 20.8g 脂肪 14.9g 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