平成30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（木）		スパゲッティミートソース フルーツミックス しめじのスープ	五目おこわ	豚肉、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、じゃが芋、米、砂糖、もち米、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、しめじ、キャベツ、しいたけ、たけのこ、えのき茸、しょうが
2（金）		＜ひな祭り献立＞ ひなちらし　鶏肉のから揚げ 菜の花あえ　すまし汁	もものケーキ	油揚げ、鶏肉、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、小麦粉、バター	かんぴょう、にんじん、もやし、しいたけ、絹さや、しょうが、はくさい、コーン、万能ねぎ、黄桃缶
3（土）		カレーピラフ ポテトスープ　ヨーグルト	菓子	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	米、バター、油、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、グリンピース
5（月）	フルーツゼリー	ごまごはん　麻婆豆腐 油揚げのみそ汁	ジャムサンドパン	豆腐、豚肉、みそ、わかめ、油揚げ、牛乳	米、ごま、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、パン、苺ジャム	にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリンピース、大根、しょうが
6（火）		ごはん　鮭の黄金焼き 煮びたし　さつま芋のみそ汁	ワンタン	鮭、チーズ、油揚げ、豆腐、みそ、豚肉、牛乳	米、さつま芋、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、米粉ラザニア	にんじん、青菜、はくさい、ねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン、しょうが
7（水）		黒糖パン　ブイヤベース コロコロ野菜のサラダ	果物 菓子	めかじき、いか、えび、牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト、大根、きゅうり、ポンカン
8（木）	みかんジュース	中華おこわ　胡瓜と大根の華風漬け 生揚げのスープ	スウィートポテト	豚肉、生揚げ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	米、もち米、ごま油、砂糖、さつま芋、油、バター	しいたけ、にんじん、たけのこ、しょうが、きゅうり、大根、玉ねぎ、チンゲン菜
9（金）		ごぼうの卵とじ丼 小魚和え　まいたけのみそ汁	揚げせんべい	豚肉、たまご、豆腐、ちりめんじゃこ、みそ、牛乳	胚芽米、油、砂糖、米粉ラザニア	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、いんげん、ほうれん草、もやし、ねぎ、まいたけ
10（土）		チャーハン　野菜スープ フルーツゼリー	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	米、油、じゃが芋、米粉ケーキ	にんじん、玉ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、チンゲン菜、フルーツゼリー
12（月）	ヨーグルト	トマトチキンライス 味噌ドレッシングサラダ かぼちゃのスープ	オレンジゼリー 菓子	鶏肉、みそ、牛乳	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト、グリンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、万能ねぎ、みかんジュース
13（火）		＜卒園お祝い献立＞ 古代米の赤飯　ヒレカツ　煮もの 紅白のすまし汁　乳酸菌飲料	スコーン	豚肉、豆腐、乳酸菌飲料、牛乳	米、黒米、ごま、砂糖、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、バター、ブルーベリージャム	にんじん、しいたけ、いんげん、みず菜
14（水）	ぶどうジュース	ほうれん草ロールパン マカロニのクリーム煮 青のりポテト　春雨スープ	果物 菓子	鶏肉、スキムミルク、青のり、牛乳	パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、春雨、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、チンゲン菜、ぽんかん
15（木）		ごはん　のりの佃煮 かじき鮪の照り焼き 煮びたし　なめこ汁	黒砂糖蒸しパン	のり、めかじき、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、黒砂糖	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ
16（金）	いちご豆乳	ごぼうのドライカレー ピーチサラダ ジュリエンヌスープ	にゅう麺	豚肉、ベーコン、わかめ、かまぼこ、牛乳	胚芽米、バター、油、そうめん	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、大根、きゅうり、黄桃缶、キャベツ、コーン、えのき茸、ねぎ
17（土）		あんかけごはん わかめスープ　フルーツゼリー	苺ジャム ソフトパン	豚肉、わかめ、牛乳	米、油、かたくり粉、パン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、えのき茸、フルーツゼリー

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 578kcal　たんぱく質 20.9g　脂肪 13.8g　塩分 2.6g

平成３０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）
19（月）	ヨーグルト	＜食育の日献立＞ 海鮮ちらし寿司　かぶのみそ汁 キャベツのさっぱり和え	若草ケーキ	えび、いか、ツナ、みそ、スキムミルク、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、バター	にんじん、しいたけ、もやし、かんぴょう、いんげん、かぶ、キャベツ、小松菜、えのき茸、ほうれん草
20（火）		ゆかりごはん　五目たまご焼き 里芋の煮物　わかめのみそ汁	パンプキンロールパンのジャムサンド	たまご、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、パン、いちごジャム	ゆかり粉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ
22（木）	フルーツゼリー	米粉ロールパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 粉ふき芋　キャベツスープ	和風雑炊	鶏肉、生クリーム、豆腐、しらす干し、みそ、牛乳	パン、油、バター、小麦粉、じゃが芋、米	玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、大根、えのき茸、しいたけ
23（金）		鮭チャーハン 海苔塩ナムル　もずくスープ	しょうゆラーメン	鮭、のり、もずく、豚肉、牛乳	胚芽米、ごま油、ふ、中華めん	にんじん、しいたけ、ねぎ、いんげん、小松菜、もやし、玉ねぎ、コーン
24（土）		ソース焼きそば フルーツミックス　中華スープ	菓子	豚肉、牛乳	中華めん、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、キャベツ、ねぎ、パイン缶、黄桃缶、コーン、チンゲン菜
26（月）	ヨーグルト	わかめご飯　肉じゃが 白菜のみそ汁	にんじんゼリー 菓子	わかめ、豚肉、みそ、寒天、牛乳	米、じゃが芋、油、しらたき、砂糖	にんじん、玉ねぎ、はくさい、グリンピース、ねぎ、みかんジュース
27（火）		かまめし丼　ごま和え 豆腐のみそ汁	いも餅	鶏肉、凍り豆腐、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、スキムミルク	胚芽米、こんにゃく、砂糖、油、じゃが芋、ごま、かたくり粉、バター	にんじん、しいたけ、もやし、いんげん、小松菜、玉ねぎ
28（水）		ごはん　ちりめんレモンふりかけ かじき鮪の照り焼き ブロッコリーソテー　じゃが芋のみそ汁	洋梨のコンポート 菓子	ちりめんじゃこ、ひじき、かつお節、めかじき、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋	レモン、しょうが、にんじん、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、えのき茸、洋なし缶
29（木）	ぶどうジュース	鶏肉とごぼうのおこわ じゃが芋のごま酢和え　大根のみそ汁	ココア米粉蒸しパン	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、もち米、油、砂糖、じゃが芋、ごま、米粉、ココア	にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん、きゅうり、大根、ねぎ
30（金）	いちご豆乳	焼肉丼　土佐和え かぼちゃのみそ汁	フルーツポンチ 菓子	豚肉、かつお節、みそ、牛乳	胚芽米、かたくり粉、油、サイダー	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、小松菜、キャベツ、かぼちゃ、万能ねぎ、パイン缶、黄桃缶、夏みかん缶、りんご缶、みかんジュース
31（土）		五目うどん　里芋の煮物 飲むヨーグルト	菓子	ツナ、飲むヨーグルト、牛乳	うどん、砂糖、里芋	にんじん、玉ねぎ、青菜、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。

ひなまつり献立

３月２日はひなまつり献立です。ちらし寿司とから揚げ、コーンを菜の花に見立てた菜の花和え、すまし汁には桃の花形のかまぼこが入っています。また、おやつには桃のケーキを作ります。お楽しみにね！

１年をふりかえって・・・

苦手な食べ物も頑張って食べられるようになりましたか？食事のマナーは身に付きましたか？楽しく食べることができましたか？この１年で体も心も大きくなった子どもたちです。

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。