平成３０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（木）		肉味噌スパゲッティ 豆腐のスープ　フルーツミックス	わかめごはん	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、わかめ	スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、米	人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、青菜
2（金）	ぶどうジュース	〈節分献立〉 赤鬼ごはん　さんまの竜田揚げ 五目豆　白菜のみそ汁　乳酸菌飲料	鬼蒸しパン	さんま、大豆、昆布、みそ、乳酸菌飲料、牛乳、きな粉、スキムミルク	胚芽米、かたくり粉、小麦粉、じゃが芋、油、さつま芋、砂糖、こんにゃく	人参、しょうが、ごぼう、はくさい、しめじ
3（土）		塩焼きそば　南瓜の甘煮 中華コーンスープ	菓子	豚肉、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、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、南瓜、チンゲン菜、クリームコーン
5（月）	ヨーグルト	ごはん　ひじきふりかけ 肉豆腐　キャベツのみそ汁	やみつきトースト	ひじき、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、チーズ	米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、パン	ゆかり粉、玉ねぎ、人参、しいたけ、もやし、キャベツ、ねぎ、いんげん
6（火）		丸パン　チキンカツ コーンポテト　わかめスープ	フルーツポンチ	鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、サイダー、じゃが芋	コーン、玉ねぎ、キャベツ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶
7（水）		鶏肉とごぼうのピラフ 南瓜の華風煮 チンゲン菜のスープ	果物 菓子	鶏肉、牛乳、豚肉、豆腐	米、油、バター、砂糖	ごぼう、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、南瓜、ねぎ、ピーマン、みかん
8（木）	みかんジュース	ごはん　魚の西京焼き 野菜の旨煮　まいたけのみそ汁	わかめうどん	めかじき、みそ、鶏肉、牛乳、わかめ	米、油、砂糖、こんにゃく、うどん	人参、しいたけ、たけのこ、ごぼう、いんげん、まいたけ、ねぎ、えのき茸、玉ねぎ
9（金）	いちご豆乳	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ ポテトスープ	〈平昌（ピョンチャン）五輪開会式献立〉 五輪フォカッチャ	豚肉、牛乳	米、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま、じゃが芋、オリーブ油	大根、玉ねぎ、人参、はくさい、キャベツ、きゅうり、レーズン、いんげん、ピーマン、コーン
10（土）		スパゲッティナポリタン 野菜スープ　飲むヨーグルト	米粉ケーキ 菓子	豚肉、飲むヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、油、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜
13（火）	ヨーグルト	ビビンバ 白菜入りナムル　もずくスープ	南瓜寒天 菓子	豚肉、もずく、豆腐、牛乳、寒天、スキムミルク	米、もち米、砂糖、ごま油	コーン、人参、青菜、はくさい、もやし、万能ねぎ、南瓜
14（水）		黒砂糖パン 白いんげん豆のシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ	果物 菓子	鶏肉、白いんげん豆、牛乳、スキムミルク	パン、じゃが芋、油、砂糖、バター、小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、いちご
15（木）	ぶどうジュース	親子丼　煮びたし 小松菜のみそ汁	UFO揚げ	鶏肉、卵、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、豚肉	米、砂糖、餃子の皮、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、はくさい、もやし、小松菜、ねぎ
16（金）		カラフルごはん　鮭のムニエル ジャーマンポテト　白玉ふのスープ	韓国風雑煮	鮭、ベーコン、わかめ、牛乳、鶏肉	米、油、米粉、バター、じゃが芋、砂糖、ふ、トック、ごま油	人参、グリンピース、コーン、玉ねぎ、万能ねぎ、しょうが、もやし、ねぎ、にら
17（土）		鶏五目ご飯　じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	菓子	鶏肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ
19（月）	ヨーグルト	〈食育の日献立〉 ごはん　ぶりのみぞれかけ のり和え　のっぺい汁	はちみつレモン 米粉蒸しパン	ぶり、のり、鶏肉、豆腐、牛乳、豆乳	米、油、砂糖、こんにゃく、里芋、かたくり粉、米粉、はちみつ	しょうが、大根、もやし、キャベツ、人参、ごぼう、しいたけ、ねぎ、レモン

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585kcal　たんぱく質　22.3g　脂肪 15.3g　塩分 2.6g

平成３０年2月 よていこんだてひょう

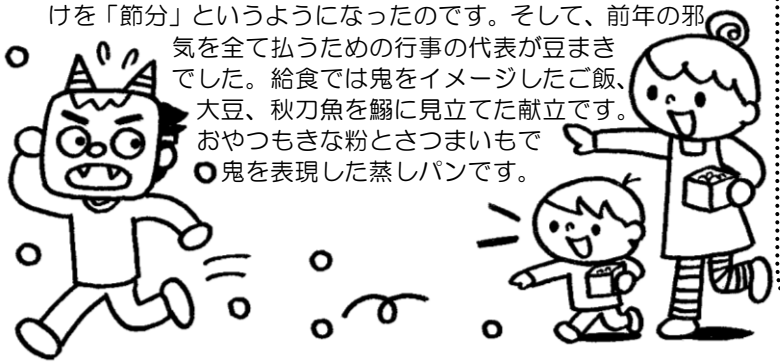
日野市立保育園

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)
20(火)		韓国風おこわ　チャプチェ キャベツスープ	チヂミ	豚肉、牛乳、干しえび	米、もち米、ごま油、砂糖、春雨、小麦粉、かたくり粉、じゃが芋、油、ごま	しいたけ、人参、たけのこ、しょうが、もやし、チンゲン菜、コーン、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、万能ねぎ
21(水)	みかん ジュース	ごまごはん　すきやき煮 青菜のみそ汁	果物 菓子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、しらたき、ふ、油、砂糖	人参、はくさい、しいたけ、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、もやし、いちご
22(木)		豆乳ロールパン　温野菜 ハンバーグ　ミルクコーンスープ	スジェビ (韓国すいとん)	豚肉、大豆タンパク、牛乳	パン、かたくり粉、油、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、人参、クリームコーン、はくさい、チンゲン菜
23(金)	いちご 豆乳	ごはん　人参しりしり まぐろと大根の煮物　豆腐のみそ汁	韓菓(ハンガァ) (揚げ菓子)	かつお節、めかじき、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、ごま油、はちみつ	人参、もやし、大根、ねぎ
24(土)		ほうとう　牛乳 りんごとさつま芋の重ね煮	米粉ケーキ 菓子	豚肉、みそ、牛乳	うどん、里芋、さつま芋、砂糖、バター、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、南瓜、青菜、りんご
26(月)	フルーツ ゼリー	ごはん　おかかふりかけ 豆腐のカレー煮　大根のみそ汁	蒸しじゃが	かつお節、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、バター	玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、大根
27(火)		ごはん　カラフルオムレツ 野菜炒め　かぶのスープ	味噌ラーメン	卵、ベーコン、牛乳、スキムミルク、豚肉、チーズ、みそ	米、バター、油、中華麺、ごま油	人参、玉ねぎ、にら、もやし、キャベツ、ピーマン、えのき茸、かぶ、かぶの葉、コーン、ねぎ
28(水)	ぶどう ジュース	じゃこの香り飯　金平煮 なめこ汁	果物 菓子	ちりめんじゃこ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米　砂糖、こんにゃく、じゃが芋、ごま油	しょうが、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、ねぎ、なめこ、いちご

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　2日(金)

節分とは、文字通り季節が分かれる節目をさす言葉です。もともとは暦の上で四季の分かれ目に当たる立春、立夏、立秋、立冬のぞれぞれ前日を節分といいました。昔は春から新しい年が始まるとされていたため、立春の前日は一年の最後の日、大晦日として特別な意味を持つようになり、この日だけを「節分」というようになったのです。そして、前年の邪気を全て払うための行事の代表が豆まきでした。給食では鬼をイメージしたご飯、大豆、秋刀魚を鰯に見立てた献立です。おやつもきな粉とさつまいもで鬼を表現した蒸しパンです。



食育の日献立　19日(月)

ぶりのみぞれかけ

みぞれをイメージして、揚げたぶりに加熱調味した大根おろしをかけます。

のっぺい汁

寺の宿坊で余り野菜の煮込みに葛粉でとろみをつけた精進料理があり、それを実だくさんのすまし汁に工夫をした料理が「のっぺい汁」、といわれています。精進料理が原型ですが、現在では鶏肉や魚を加えることもあるそうです。保育園では鶏肉を入れて作ります。

はちみつレモン米粉蒸しパン

米粉を豆乳でといた生地に、生のレモンを絞った果汁をいれて、はちみつで甘みを加えた蒸しパンです。レモンの香りかおる、さわやかな蒸しパンです。お楽しみに！

平昌(ピョンチャン)オリンピックにちなんで・・・

２月９日から２５日の１７日間、韓国の平昌(ピョンチャン)でオリンピックが開催されます。それにちなんで、２月は五輪や韓国をイメージする献立を取り入れてみました。主なものとして・・・

９日　五輪フォカッチャ　五輪の五色をイメージして、それぞれの色の食材を入れて作るフォカッチャです。

20日　チャプチェ、チヂミ　チャプチェは春雨を炒めた韓国料理で、チヂミは韓国風お好み焼きです。

22日　スジェビ　韓国風のすいとんです。

23日　韓菓(ハンガァ)(揚げ菓子)　保育園では、ドーナッツとかりんとうの中間くらいのイメージの手作りお菓子を作ります。