平成３１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（金）	いちご 豆乳	〈節分献立〉 やこめ　さんまの照り焼き のり和え　キャベツのみそ汁 乳酸菌飲料	鬼蒸しパン	大豆、さんま、のり、みそ、乳酸菌飲料、牛乳、スキムミルク、きな粉	米、もち米、油、砂糖、小麦粉、さつま芋	人参、絹さや、しょうが、白菜、もやし、キャベツ、ねぎ、しいたけ、青菜
2（土）		そぼろまぜご飯 ツナじゃが 玉ねぎのみそ汁	菓子	鶏肉、みそ、ツナ、牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋	人参、いんげん、玉ねぎ、グリーンピース、もやし
4（月）	フルーツ ゼリー	ごはん　昆布の佃煮 生揚げと根菜のそぼろ煮 まいたけのみそ汁	コーンフレークのおこし風	昆布、生揚げ、豚肉、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、かたくり粉、はちみつ、コーンフレーク	しいたけ、大根、人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、まいたけ
5（火）		ごはん　おかかふりかけ ぶりのみぞれかけ　煮びたし 豆腐のみそ汁	おからケーキ	かつお節、豆腐、ぶり、わかめ、みそ、牛乳、たまご、おから	米、ごま、かたくり粉、油、砂糖、小麦粉、バター	しょうが、大根、人参、青菜、白菜、ねぎ、レーズン
6（水）		ひじきごはん 松風焼き　小魚和え かぶのみそ汁	果物 菓子	油揚げ、ひじき、大豆タンパク、鶏肉、みそ、牛乳、ちりめんじゃこ	胚芽米、砂糖、ごま、油	人参、ねぎ、しょうが、青菜、もやし、かぶ、えのき茸、りんご
7（木）	ぶどう ジュース	ごぼうのたまごとじ丼 きゅうりと大根の華風漬け 具だくさん汁	ラザニア	豚肉、たまご、みそ、豆腐、牛乳、豚肉、チーズ	米、砂糖、油、じゃが芋、ごま油米粉ラザニア	ごぼう、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、きゅうり、ねぎ
8（金）		ハニーコッペパン 豆腐のカレーチーズグラタン パインサラダ　春雨スープ	わかめごはん	豆腐、ベーコン、牛乳、チーズ、わかめ	パン、油、はちみつ、バター、小麦粉、春雨、米	玉ねぎ、キャベツ、コーン、マッシュルーム、きゅうり、人参、パイン缶、チンゲン菜
9（土）		スパゲッティミートソース 野菜スープ フルーツ缶	米粉マフィン 菓子	豚挽肉、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋、米粉ケーキ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶
12（火）	フルーツ ゼリー	茶飯 肉みそおでん 青菜のみそ汁	ぎょうざの皮のミニピザ	竹輪、つみれ、鶏肉、さつま揚げ、みそ、豆腐、牛乳、ベーコン、チーズ	米、こんにゃく、油じゃが芋、砂糖、かたくり粉、餃子の皮	人参、大根、ねぎ、小松菜、玉ねぎ、ピーマン
13（水）		大根カレーライス 甘酢キャベツ もやしのスープ	果物 菓子	豚肉、牛乳	胚芽米、油、バター、小麦粉、砂糖	大根、マッシュルーム、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、もやし、いちご
14（木）	みかん 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 かぶのスープ	ポテトのたこやき風	エビ、イカ、チーズ、牛乳、生クリーム、青のり	スパゲッティ、バター、油、小麦粉、じゃが芋、かたくり粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、ねぎ、かぶ、万能ねぎ
15（金）	いちご 豆乳	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	ココアサンド	鮭、ベーコン、牛乳、わかめ	米、油、米粉、バター、じゃがいも、砂糖、パン、ふ	人参、いんげん、コーン、玉ねぎ、万能ねぎ
16（土）		ソース焼きそば かぼちゃの甘煮 中華コーンスープ	菓子	豚肉、牛乳	中華麺、油、砂糖、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、しいたけ、かぼちゃ、チンゲン菜、クリームコーン
18（月）	ヨーグルト	田舎寿司 土佐和え 生揚げのみそ汁	パイン米粉蒸しパン	しらす干し、鶏肉、かつお節、生揚げ、みそ、牛乳	米、砂糖、米粉	人参、玉ねぎ、ごぼう、青菜、万能ねぎ、キャベツ、パイン缶
19（火）		〈食育の日献立〉 ごはん　ちりめんレモンふりかけ 鶏肉のしお麹から揚げ 大豆と根菜の煮物　白菜のみそ汁	粉雪クッキー	ちりめんじゃこ、かつお節、ひじき、鶏肉、大豆、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま、油、かたくり粉、さといも、バター、小麦粉	レモン、しょうが、人参、いんげん、白菜、玉ねぎ

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 599kcal　たんぱく質 22.6g　脂肪 16.4g　塩分 2.7g

平成３１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（水）		ゆかりごはん 肉じゃが にらのみそ汁	果物 菓子	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖	ゆかり、人参、玉ねぎ、いんげん、にら、みかん
21（木）	ぶどうジュース	米粉ロールパン かじきまぐろのかわり焼き 野菜炒め　かぼちゃのスープ	とりみそ雑炊	めかじき、みそ、ヨーグルト、鶏肉、牛乳	パン、油、米、ノンエッグマヨネーズ	パセリ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、かぼちゃ、玉ねぎ、大根、いんげん、万能ねぎ
22（金）		ごまごはん すき焼き煮 青菜のみそ汁	みそラーメン	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	胚芽米、ごま、しらたき、ふ、油、砂糖、中華麺、ごま油	人参、白菜、しいたけ、ねぎ、大根、小松菜、コーン、もやし
23（土）		ほうとう りんごのコンポート 牛乳	菓子	豚肉、みそ、牛乳	きしめん、さといも、砂糖	人参、玉ねぎ、ねぎ、青菜、しいたけ、かぼちゃ、りんご、レーズン
25（月）	ヨーグルト	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、バター、かたくり粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、大根
26（火）		ごはん 五目たまご焼き ゆかり和え　板ふのみそ汁	きなこ揚げせんべい	たまご、豆腐、ひじき、みそ、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、ふ、米粉ラザニア	人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ゆかり、もやし、キャベツ、小松菜
27（水）		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	胚芽米、砂糖、油、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
28（木）		パンプキンロールパン ハンバーグ　温野菜 ミルクコーンスープ	汁ビーフン	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆タンパク	パン、かたくり粉、油、米麺	玉ねぎ、キャベツ、人参、クリームコーン、ねぎ、万能ねぎ

節分献立（１日）

≪節分のいわれ≫

立春４日を１年の始まりとすると、前日３日は大みそかにあたり、平安時代には厄や災難を祓い清める行事が行われていました。室町時代以降には豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと変わり、庶民にも定着しました。

≪やこめ≫

やこめは山梨の郷土料理です。田の水口の供え物を「やこめ」といい、語源は焼米。焼米を子どもに配り、健康に育つように祈ったものです。

現在では炒った大豆をもち米で炊いたものをやこめといいます。

食育の日献立（１９日）

≪ちりめんじゃこ≫

ちりめんじゃこはイワシ類の稚魚で通年獲れますが春と秋が美味しい時期です。塩水で茹でて広げて干している様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめん（縮緬）に似ていることからこの名前がつきました。

≪国産レモン≫

レモンの原産地はインド北部のヒマラヤ山脈の麓です。日本での生産量が多いのは広島県です。春に花が咲き、秋から青い実の収穫が始まり、黄色いレモンは１２月下旬から３月頃が旬です。

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。