# 平成３１年１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） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4（金） | ぶどうジュース | チキンライス　フルーツミックス<br>クリームコーンスープ | 麦茶　菓子 | 鶏肉、スキムミルク | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、パイン缶、黄桃缶、コーン、クリームコーン |
| 5（土） | フルーツゼリー | ツナカレーピラフ<br>かぼちゃの甘煮　わかめスープ | 麦茶　菓子 | ツナ、わかめ | 米、油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、かぼちゃ、クリームコーン |
| 7（月） | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ<br>西湖豆腐　キャベツのみそ汁 | 〈七草献立〉<br>七草がゆ | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉 | しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、もやし、グリンピース、キャベツ、大根、大根葉、かぶ、かぶ葉、せり |
| 8（火） | | ごはん　ぶりの照り焼き<br>白菜の煮びたし　たぬき汁 | パンプキンパンのジャムサンド | ぶり、油あげ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、油、ごま油、じゃが芋、パン、いちごジャム | しょうが、白菜、人参、大根、ねぎ |
| 9（水） | | 鶏五目ごはん<br>金時豆の甘煮　なめこのみそ汁 | 果物<br>菓子 | 鶏肉、油あげ、金時豆、豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、ねぎ、なめこ、みかん |
| 10（木） | | ジャージャー麺　フルーツミックス<br>チンゲン菜のスープ | りんごの米粉蒸しパン | 豚肉、みそ、牛乳 | 蒸し中華めん、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、米粉 | 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 |
| 11（金） | みかんジュース | ゆかりごはん　鮭の黄金焼き<br>土佐和え　飛鳥汁 | 〈鏡開き献立〉<br>お汁粉<br>菓子 | 鮭、チーズ、かつお節、鶏肉、みそ、牛乳、小豆 | 米、じゃが芋、トック、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、かたくり粉 | ゆかり粉、人参、白菜、もやし、ごぼう、玉ねぎ、大根 |
| 12（土） | | 肉うどん<br>りんごとさつま芋の重ね煮　牛乳 | 菓子 | 豚肉、牛乳 | うどん、砂糖、バター、さつま芋 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、りんご |
| 15（火） | フルーツゼリー | 小魚ピラフ　生揚げのスープ<br>味噌ドレッシングサラダ | 黒糖ちんすこう | ちりめんじゃこ、みそ、生揚げ、牛乳 | 胚芽米、バター、油、砂糖、小麦粉、黒砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲン菜 |
| 16（水） | | 豆乳ロールパン<br>マカロニのクリーム煮<br>かぼちゃのグラッセ　えのきのスープ | 果物<br>菓子 | 鶏肉、スキムミルク、牛乳、豆腐 | パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、かぼちゃ、えのきたけ、万能ねぎ、いちご |
| 17（木） | ぶどうジュース | ごはん　昆布の佃煮<br>豆腐とツナの卵焼き　甘酢キャベツ<br>じゃがいものみそ汁 | かぼちゃ寒天 | 昆布、たまご、ツナ、豆腐、みそ、寒天、スキムミルク、牛乳 | 米、砂糖、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、いんげん、かぼちゃ |
| 18（金） | | 雑穀ごはん　白身魚の磯辺揚げ<br>白菜とゆずの和え物　かぶのみそ汁 | しょうゆラーメン | メルルーサ、青のり、みそ、豚肉、牛乳 | 米、もち米、麦、あわ、きび、黒米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、中華めん | 白菜、きゅうり、ゆず、かぶ、かぶ葉、えのきたけ、人参、ねぎ、もやし |
| 19（土） | | ツナ和風スパゲッティ<br>野菜スープ　果物 | 菓子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油 | 玉ねぎ、人参、えのきたけ、ピーマン、チンゲン菜、みかん |
| 21（月） | フルーツゼリー | 胚芽米ごはん　のりの佃煮<br>麻婆豆腐　白菜のみそ汁 | にんじんパンのシュガートースト | のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、砂糖、油、ごま油、かたくり粉、パン、バター | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリンピース、しょうが、白菜、いんげん |
| 22（火） | | ミックスサンド　ブイヤベース<br>コロコロサラダ | わかめコーンごはん | めかじき、いか、えび、わかめ、牛乳 | パン、いちごジャム、バター、じゃが芋、油、米粉、砂糖、米、ごま油 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、大根、きゅうり、コーン |

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 589kcal　たんぱく質 21.8g　脂肪 14.8g　塩分 2.6g

# 平成３１年1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） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23（水） | | ゆかりごはん　チーズタッカルビ<br>花野菜のごまじょうゆ和え<br>海藻のみそ汁 | 果物<br>菓子 | 鶏肉、みそ、チーズ、わかめ、もずく、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油 | ゆかり粉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、みかん |
| 24（木） | ぶどうジュース | ごまごはん　真砂揚げ<br>煮びたし　大根のみそ汁 | ワンタン | 豆腐、えび、鶏肉、ちりめんじゃこ、みそ、かつお節、豚肉、牛乳 | 米、ごま、かたくり粉、油、ワンタンの皮、ごま油 | 人参、小松菜、白菜、もやし、大根、玉ねぎ、万能ねぎ、ねぎ、しょうが |
| 25（金） | | ごはん　肉団子のもち米蒸し<br>キャベツとコーンのソテー<br>いんげんのみそ汁 | 焼きうどん | 豚肉、鶏肉、みそ、大豆タンパク、牛乳、かつお節 | 米、かたくり粉、油、もち米、じゃが芋、うどん | しいたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ、いんげん、ピーマン |
| 26（土） | | 塩焼きそば<br>中華コーンスープ　フルーツ缶 | 菓子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、ごま油、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、しいたけ、ねぎ、しょうが、クリームコーン、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶 |
| 28（月） | ヨーグルト | 麦ごはん　ひじきふりかけ<br>豆腐のそぼろ煮　青菜のみそ汁 | オレンジゼリー<br>菓子 | ひじき、豆腐、鶏肉、みそ、寒天、牛乳 | 米、麦、ごま、砂糖、油、かたくり粉 | ゆかり粉、しょうが、人参、玉ねぎ、グリンピース、小松菜、もやし、みかんジュース |
| 29（火） | | チャーハン<br>じゃがいものごま酢和え<br>冬野菜のぽかぽかスープ | レーズンパンのバターサンド | 豚肉、牛乳 | 胚芽米、油、ごま油、じゃが芋、ごま、砂糖、パン、バター | 人参、ねぎ、グリンピース、コーン、しいたけ、きゅうり、白菜、ほうれん草、しょうが |
| 30（水） | | カレーライス<br>じゃこのフレンチサラダ<br>コーンスープ | 果物<br>菓子 | 豚肉、ちりめんじゃこ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、オリーブ油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、コーン、クリームコーン、いちご |
| 31（木） | みかんジュース | 米粉ロールパン<br>豆腐と鶏肉のトマト煮<br>ゆでブロッコリー　白菜のスープ | 二色フライドポテト | 鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム | パン、油、バター、米粉、じゃが芋、さつま芋 | 玉ねぎ、人参、トマト、ねぎ、ブロッコリー、白菜、えのきたけ |

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。

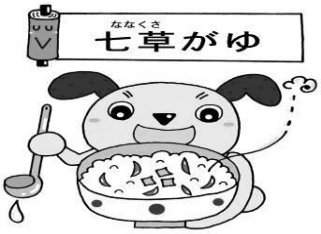
## あけましておめでとうございます

今年も、安心安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。

### 七草献立（7日）

春の七草：せり、なずな、ごぎょう（母子草）、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）

※給食では３つを使います。




### 鏡開き献立（11日）

お正月に飾ったお餅は縁起をかついで、「切る」のではなく、「開き」（割り）ます。お餅は餅米で作りますが、給食ではトックといううるち米（普通の米）で作った餅を使います。

１年間、元気に過ごせますように！

### 食育の日献立（18日）

昼食は和食の献立とし、旬の食材としてはくさい、ゆず、かぶを使います。

おやつは園児に人気のメニュー「しょうゆラーメン」です。お楽しみに！