

| 平成20年3月 | | 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 (土) | | 肉うどん 果物 じゃが芋のひじき煮 | フルーツミックス ゼリー 菓 子 | 豚肉、ひじき、 牛乳 | うどん、さとう、 じゃがいも、油、 | にんじん、ねぎ、 しいたけ、青菜、 果物、ゼリー |
| 3 (月) | ヨーグルト | 《ひなまつり献立》 ひなちらし 鶏肉のからあげ 菜の花のおひたし 麩のすまし汁 | もものケーキ 菓 物 | 鶏肉、麩、 卵、のり、 牛乳 | 米、さとう、油、 片栗粉、小麦粉、 バター | にんじん、しいたけ、 かんぴょう、絹さや、 ほうれん草、菜の花、 ねぎ、果物 |
| 4 (火) | | 黒砂糖マーガリンコップ 白身魚のトマトソース 花野菜のダイスチーズ和え キャベツスープ | 蒸しじゃが ごまだれかけ | 金目鯛、チーズ、 かつお節、牛乳 | パン、油、さとう、 じゃがいも、ごま、 マーガリン | 玉ねぎ、トマト、 ブロッコリー、 カリフラワー、 にんじん、キャベツ |
| 5 (水) | | かまめし丼 青菜の和え物 大根のみそ汁 | いちごの ヨーグルトかけ 菓 子 | 鶏肉、高野豆腐、 うずら卵、油揚げ、 みそ、牛乳、 ヨーグルト | 米、さとう、油 こんにゃく | にんじん、 グリーンピース、 青菜、もやし、大根、 絹さや、いちご |
| 6 (木) | りんご ジュース | ご飯 昆布の佃煮 麻婆豆腐 青菜のスープ 乳酸菌飲料 | 黒ごまトースト | 豆腐、豚肉、みそ、 昆布、乳酸菌飲料、 牛乳 | 米、さとう、油、 パン、ごま、 マーガリン、片栗粉 | にんじん、ねぎ、 しいたけ、だしのこ、 グリーンピース、玉ねぎ 青菜 |
| 7 (金) | フルーツミックス ゼリー | たらこご飯 金平煮 なめこ汁 | ココア蒸しケーキ | たらこ、青のり、豚肉、 豆腐、卵、牛乳、 みそ、スキムミルク | 米、ごま油、小麦粉、 さとう、じゃがいも、 バター、こんにゃく | にんじん、ごぼう、 しいたけ、いんげん、 ねぎ、なめこ |
| 8 (土) | | スパゲッティナポリタン 野菜スープ 果物 | 菓 子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、 バター、じゃがいも | にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 チンゲン菜、果物 |
| 10 (月) | ヨーグルト | 親子丼 酢のもの 白菜のみそ汁 | チーズクッキー | 鶏肉、わかめ、 卵、麩、牛乳、 チーズ、みそ | 米、さとう、バター、 小麦粉 | にんじん、玉ねぎ、 えのきだけ、みつば、 きゅうり、もやし、 白菜、いんげん |
| 11 (火) | | トマト花形パン かぼちゃの甘煮 魚とほうれん草のグラタン もやしのスープ | ひじき御飯 きゅうりの華風漬 | かじき、チーズ、 牛乳、ひじき、 油揚げ | パン、油、バター、 小麦粉、さとう、 パン粉、米、ごま油 | 玉ねぎ、 マッシュルーム、 ほうれん草、かぼちゃ、 にんじん、もやし、 にら、きゅうり |
| 12 (水) | オレンジ ジュース | ご飯 和風ハンバーグ 青のりポテト にんじんのグラッセ かぶのスープ | 菓 物 マフィン | 豚肉、ひじき、 卵、牛乳、豆腐、 青のり | 米、油、パン粉、 片栗粉、じゃがいも、 バター、さとう、 マフィン | 玉ねぎ、にんじん、 かぶ、果物、 かぶの葉 |
| 13 (木) | | マーブルハニーサンド 豆腐と鶏肉のトマト煮 ゆでブロッコリー きのこのスープ りんごジュース | 焼きうどん | 鶏肉、豆腐、 かつお節、牛乳 | パン、はちみつ、 マーガリン、油、 小麦粉、バター、 生クリーム、うどん | 玉ねぎ、にんじん、 トマトピューレ、 ブロッコリー、 えのきだけ、しいたけ、 ジュース、キャベツ、 ピーマン |
| 14 (金) | | 《卒園祝献立》 お赤飯 フライ盛り合わせ 野菜の煮物 豆腐のすまし汁 | 飲むヨーグルト お祝団子 | ささげ、豚肉、 えび、卵、豆腐、 わかめ、 飲むヨーグルト | 米、ごま、パン粉、 小麦粉、油、さとう、 じゃがいも、 こんにゃく、 上新粉、白玉粉 | にんじん、しいたけ、 ごぼう、れんこん、 いんげん、かぼちゃ、 抹茶 |
| 15 (土) | | あんかけごはん たまねぎのみそ汁 オレンジゼリー | クリームチーズ 菓 子 | 豚肉、みそ、 牛乳、クリームチーズ | 米、油、片栗粉 | 玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 にら、しいたけ、 チンゲン菜、ゼリー |

《ひなまつり献立》(3日)
ひなちらし、鶏肉のからあげ
菜の花のおひたし、麩のすまし汁
(おやつ) もものケーキ、いちご、牛乳

《卒園祝献立》(14日)
お赤飯、フライ盛り合わせ
野菜の煮物、豆腐のすまし汁
(おやつ) お祝団子、飲むヨーグルト

| 平成20年3月 | | 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) |
| 17 (月) | みかん ジュース | チキンコーンカレー みそドレッシングサラダ えのき茸のスープ | マーガリン ポパイロール 果 物 | 鶏肉、みそ、 牛乳 | 油、バター、米、 さとう、小麦粉、 パン、マーガリン、 じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、 えのきだけ、コーン、 グリーンピース、果物、 マッシュルーム、 もやし、キャベツ、 きゅうり、いんげん |
| 18 (火) | | スパゲッティミートソース 甘酢キャベツ 白菜のスープ | さつまいもの ミルクかりんとう | 豚肉、チーズ、 牛乳、スキムミルク、 麩 | スパゲッティ、油、 小麦粉、さとう、 さつまいも | ピーマン、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 白菜、絹さや |
| 19 (水) | | ゆかりごはん さわらの照り焼き かき菜の煮浸し 残雪汁 | 菓 物 菓 子 | さわら、ひじき、 豆腐、みそ、 牛乳 | 米、糸こんにゃく | かき菜、にんじん、 もやし、ごぼう、 ねぎ、果物 |
| 21 (金) | | 白梅パン ツナのパンコロック 温野菜 二色ソテー オニオンスープ | フルーツ白玉 | ツナ、チーズ、 卵、牛乳 | パン、パン粉、油、 カカオ、白玉粉、 さとう | 玉ねぎ、パセリ、 キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、コーン、 果物缶 |
| 22 (土) | | ソース焼きそば コーンスープ クリームチーズ | 黒糖パン | 豚肉、牛乳、 クリームチーズ | 中華麺、油、 じゃがいも、パン、 ごま油、片栗粉 | 玉ねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、 キャベツ、しいたけ、 コーン、チンゲン菜 |
| 24 (月) | ヨーグルト | 中華丼 ナムル かにコーンスープ りんごジュース | マーブルケーキ | 豚肉、えび、いか、 かに、卵、牛乳、 スキムミルク | 米、油、片栗粉、 さとう、ごま油、 小麦粉、バター | にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、ジュース、 キャベツ、もやし、 青菜、コーン、 チンゲン菜 |
| 25 (火) | | パンの盛り合わせ かぶのシチュー カリフラワーのマリネ 冷凍フルーツ | 磯風おやき | 鶏肉、牛乳、 スキムミルク、 かつお節、青のり | パン、マーガリン、 じゃがいも、さとう、 バター、油、 小麦粉、米 | カリフラワー、コーン、 にんじん、玉ねぎ、 かぶ、マッシュルーム、 フルーツ |
| 26 (水) | オレンジ ジュース | ごはん かじき鮭の酢豚風 いんげんのみそ汁 | 菓 物 菓 子 | めかじき、みそ、 麩、牛乳 | 米、油、じゃがいも、 片栗粉、さとう | 玉ねぎ、にんじん、 だしのこ、ピーマン、 しいたけ、いんげん、 白菜、果物 |
| 27 (木) | | チキンライス コロコロサラダ たまごスープ 飲むヨーグルト | みそラーメン | 鶏肉、卵、豆腐、 わかめ、牛乳、 飲むヨーグルト | 米、バター、油、 片栗粉、ごま油、 中華麺 | 玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、大根、 トマトピューレ、 きゅうり、コーン、 ねぎ、もやし |
| 28 (金) | 豆 乳 菓 子 | おかかふりかけごはん 三色煮浸し 豆腐とツナの卵焼き じゃがいものみそ汁 | 手作り ミートサンド | かつお節、ツナ、 豚肉、卵、豆腐、みそ、 油揚げ、チーズ、牛乳 | 米、油、さとう、 ごま、じゃがいも、 パン、小麦粉 | にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、白菜、 もやし |
| 29 (土) | | チャーハン 中華スープ ヨーグルト | チー ーズ 菓 子 | 豚肉、チーズ、 ヨーグルト、牛乳 | 米、油、ごま油、 じゃがいも | にんじん、玉ねぎ、 コーン、グリーンピース、 しいたけ、チンゲン菜 |
| 31 (月) | ヨーグルト | わかめごはん 豆腐のカレー煮 心のスープ | 角切りりんごの ゼリー 菓 子 | わかめ、豆腐、 豚肉、麩、 牛乳、寒天 | 米、油、さとう、 ごま、片栗粉 | 玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、 グリーンピース、 キャベツ、りんご缶、 ジュース |

《食育の日献立》(19日)
ゆかりごはん
さわらの照り焼き
かき菜の煮浸し
残雪汁

ご卒園
おめでとう
ございます

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。

1日の平均栄養摂取量 エネルギー 610kcal たんぱく質 22.3g 脂肪 17.1g 塩分 2.7g