

平成20年12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 (月)	フルーツミックス ゼリー	じゃこの香り飯 肉じゃが 白菜のみそ汁	ココアクッキー	ちりめんじゃこ、豚肉、 豆腐、牛乳、みそ	米、砂糖、じゃがいも、 糸こんにゃく、油、 小麦粉、バター	しょうが、にんじん、 玉ねぎ、グリーンピース、 はくさい、ねぎ
2 (火)	ミルクツイストパン	三色野菜 鮭のパイ包み揚げ キャベツスープ	汁ピーン	鮭、たまご、チーズ、 牛乳、鶏肉	パン、バター、油、 春巻の皮、小麦粉、 じゃがいも、ピーン	玉ねぎ、しいたけ、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ、えのきたけ、 ねぎ、万能ねぎ
3 (水)	かしわ寿司	野菜の炊き合わせ かんぴょうのすまし汁	果物 菓子	鶏肉、油あげ、豆腐、 牛乳	米、砂糖、さといも	にんじん、しいたけ、 いんげん、青菜、 かんぴょう、果物
4 (木)	スパイシーカレーコップ	金時豆と豚挽肉のカレー煮 ポイル野菜 いんげんのスープ	洋梨のケーキ	大正金時豆、豚肉、牛乳、 たまご	パン、油、小麦粉、 じゃがいも、砂糖、 バター	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 キャベツ、いんげん、 洋梨缶
5 (金)	りんご ジュース	親子丼 高野豆腐と根菜の煮物 もやしのみそ汁	蒸しじゃが	鶏肉、たまご、高野豆腐、 みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、 バター	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、 えのきたけ、みつば、 しいたけ、だいこん、 絹さや、もやし、はくさい
6 (土)	ほうとう	果物 牛乳	飲むヨーグルト 菓子	豚肉、みそ、牛乳、 飲むヨーグルト	うどん	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、 しいたけ、かぼちゃ、 青菜、果物
8 (月)	ヨーグルト	ごまごはん わかめのみそ汁 かじきまぐろのかわり焼き れんこんの甘酢炒め 土佐和え	黒砂糖ハニパン	めかじき、みそ、 プレーンヨーグルト、 かつお節、わかめ、牛乳	米、ごま、マヨネーズ、 油、砂糖、パン、 はちみつ	パセリ、れんこん、 もやし、ごまつな、 にんじん、玉ねぎ、 えのきたけ
9 (火)	ミックスサンド	だいこんとコーンのサラダ ブイヤベース	リゾット	めかじき、いか、えび、 牛乳、ベーコン、チーズ	パン、いちごジャム、 バター、油、じゃがいも、 小麦粉、米	だいこん、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、トマト、 グリーンピース、エリンギ
10 (水)	豆乳 菓子	ゆかりごはん かぶのみそ汁 豆腐とツナのたまごやき 根菜の煮物	果物 菓子	たまご、ツナ、豆腐、 油あげ、みそ、牛乳	米、油、砂糖、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、ごぼう、 れんこん、しいたけ、 かぶ、かぶの葉、果物
11 (木)	りんご ジュース	ごはん エリンギのスープ チキンハンバーグ ポテトソテー	きなこ蒸しパン	鶏肉、豆腐、たまご、 牛乳、きな粉、 スキムミルク	米、油、パン粉、 かたくり粉、砂糖、 じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、 絹さや、エリンギ、 えのきたけ、万能ねぎ
12 (金)	かきあげ丼	だいこんのすまし汁 わかめのすのもの	煮込みうどん	えび、わかめ、 しらす干し、牛乳	米、さつまいも、 かたくり粉、小麦粉、油、 砂糖、うどん	にんじん、しゅんぎく、 玉ねぎ、きゅうり、 だいこん、だいこんの葉、 ねぎ、青菜
13 (土)	そぼろまぜごはん	ちんげんさいのみそ汁 さつまいもの甘煮	菓子	鶏肉、みそ、牛乳	米、砂糖、油、 さつまいも、バター	にんじん、グリーンピース、 ちんげんさい、玉ねぎ
15 (月)	フルーツミックス ゼリー	ポークビーンズライス ピーチサラダ えのきのスープ	ポテトのチーズ焼き	大豆、豚肉、牛乳、 ベーコン、チーズ	米、バター、油、小麦粉、 砂糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 トマト、だいこん、きゅうり、 黄桃缶、えのきたけ、 はくさい
16 (火)	茶飯	焼きししゃも おでん 青菜のみそ汁	揚げパン	ししゃも、つみれ、 さつま揚げ、こんぶ、 油あげ、わかめ、みそ、 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 パン、油	にんじん、だいこん、 ごまつな、ねぎ
17 (水)	豚肉とごぼうのまぜごはん	豆腐の野菜あんかけ かきたま汁	果物 菓子	豚肉、豆腐、たまご、 牛乳	米、油、砂糖、ごま油、 かたくり粉	しょうが、ごぼう、 ピーマン、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、 ほうれん草、果物

☺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 598kcal たんぱく質 22.3g 脂肪 16.3g 塩分 2.7g

平成20年12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)
18 (木)	麦茶 菓子	クリスマス献立 ゆきだるまパン オニオンスープ 鶏肉のからあげ 乳酸菌飲料 マカロニソテー ポイルブロッコリー	チーズケーキ いちご	鶏肉、乳酸菌飲料、牛乳、 カッテージチーズ、 たまご	パン、かたくり粉、油、 マカロニ、砂糖、 生クリーム、小麦粉	しょうが、にんじん、コーン、 ブロッコリー、玉ねぎ、 キャベツ、いちご、 えのきたけ、パセリ、レモン
19 (金)	飲むヨーグルト	食育の日献立 こんぶごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜の煮物	のりだんご	こんぶ、鮭、みそ、 わかめ、牛乳、豆腐、 のり	米、油、砂糖、さといも、 こんにゃく、はるさめ、 白玉粉	しょうが、キャベツ、 にんじん、だいこん、もやし、 コーン、ねぎ、たけのこ、 絹さや、万能ねぎ
20 (土)	塩焼きそば	ミルクスープ 果物	クリームチーズ 菓子	豚肉、牛乳、 クリームチーズ	中華めん、油、 じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、 キャベツ、しいたけ、 コーン、果物
22 (月)	ヨーグルト	冬至献立 グリーンライス 白菜とゆずのサラダ かぼちゃのミトグラタン 豆腐のスープ	ホワイトゼリー 菓子	豚肉、牛乳、チーズ、 豆腐、乳酸菌飲料	米、油、バター、小麦粉	ごまつな、玉ねぎ、 かぼちゃ、はくさい、 にんじん、きゅうり、 ゆず、万能ねぎ、果物缶
24 (水)	りんご ジュース	スパゲッティカレーソース フルーツミックス わかめスープ	和風ぞうすい	豚肉、わかめ、牛乳、 しらす干し	スパゲッティ、油、 小麦粉、じゃがいも、 ごま、米	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 果物缶、ねぎ、だいこん、 しいたけ
25 (木)	ごはん	おかかぶりかけ 麻婆豆腐 さつまいものみそ汁	ミニロンパン チーズ	かつお節、豆腐、豚肉、 みそ、牛乳、チーズ	米、ごま、油、砂糖、 かたくり粉、 さつまいも、パン	にんじん、ねぎ、 しいたけ、たけのこ、 グリーンピース、しめじ、 えのきたけ
26 (金)	ごはん	のりの佃煮 ぶりだいこん 茹で青菜 田舎汁	果物 菓子	のり、ぶり、豆腐、みそ、 牛乳	米、砂糖、油、 糸こんにゃく、 じゃがいも	だいこん、ごまつな、 にんじん、ねぎ、果物、 ごぼう
27 (土)	年越しうどん	果物 かぼちゃのひじき煮	菓子	ノンオイルツナ、 うずらの卵、ひじき、 牛乳	うどん、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、青菜、 かぼちゃ、果物缶

〈クリスマス献立〉 18日
 おひる：ゆきだるまぱん、とりにくのからあげ、まかろにそてー
 ぼいるぶろっこりー、おにおんすーぷ、にゅうさんきんいんりょう
 おやつ：ちーずけーき、いちご、ぎゅうにゅう

〈食育の日献立〉 19日
 おひる：こんぶごはん、さけのちゃんちゃんやき、
 こんさいのもの、すましじる
 おやつ：のりだんご、ぎゅうにゅう

〈冬至献立〉 22日・・・ゆずとかぼちゃを使った献立です。
 おひる：ぐりーんらいす、かぼちゃのみーとぐらたん、
 はくさいとゆずのさらだ、とうふのすーぷ
 おやつ：ほわいとゼリー、ぎゅうにゅう

年末に、おもちをついて、お正月の準備をするご家庭もありますね。
 19日は、白玉のお団子でおもちの代わりのおやつです。

ゆず湯で
かぜ予防!

☺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。