

平成21年 1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)
5 (月)	みかん ジュース	ツナピラフ フルーツミックス ポテトスープ	麦 チーズ 茶 菓子	ツナ缶、チーズ	米、じゃが芋、油	玉葱、にんじん、コーン、 グリーンピース、 果物缶(3種)
6 (火)	ヨーグルト	ゆかりごはん 肉じゃが 板ふのみそ汁	バタークッキー	豚肉、みそ、牛乳	米、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、砂糖	にんじん、玉葱、 グリーンピース、大根、 ねぎ
7 (水)	オレンジ ジュース	干支のパン タラのチーズ焼 パインサラダ 冬野菜のスープ	七草がゆ	タラ、チーズ、みそ、 ベーコン、牛乳	パン、油、米	玉葱、キャベツ、胡瓜、 パイン缶、白菜、せり、 にんじん、コーン、かぶ
8 (木)	ごはん	シャーレン豆腐 春雨スープ	果物 菓子	とり肉、えび、豆腐、 牛乳	米、油、片栗粉	にんじん、生椎茸、 チンゲン菜、ねぎ、果物
9 (金)	ごぼうのドライカレー	ニラのスープ 白菜サラダ	あんころもち 菓子	豚挽肉、豆腐、小豆、 きな粉、牛乳	米、上新粉、白玉粉、 バター、砂糖	にんじん、玉葱、ごぼう、 ピーマン、干しぶどう、 コーン、白菜、胡瓜、 大根、にら
10 (土)	五目うどん	牛乳 りんごとさつま芋の重ね煮	菓子	ツナ缶、うずらの卵、 わかめ、牛乳	うどん、さつま芋、砂糖、 バター	にんじん、ねぎ、干椎茸、 りんご
13 (火)	ヨーグルト	古代の赤飯 青菜のすまし汁 道産子おでん	りんごのケーキ	つみれ、さつま揚げ、 うずらの卵、みそ、豆腐、 卵、牛乳	米、黒米、バター、 じゃが芋、小麦粉、砂糖	大根、にんじん、青菜、 玉葱、えのきたけ、 りんご、コーン
14 (水)	柳川井風	ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁	果物 菓子	豚肉、卵、油揚げ、みそ、 牛乳	胚芽米、じゃが芋、ごま、 砂糖	ごぼう、にんじん、玉葱、 みつば、白菜、青菜、 果物、ねぎ
15 (木)	莓ジャムコッペパン	豆乳クリームシチュー 茹ブロッコリー ピーチサラダ	麦 茶	とり肉、えび、牛乳、 豆乳、スキムミルク、 ちりめんじゃこ	パン、いちごジャム、 バター、油、小麦粉、米、 ゴマ、じゃが芋	にんじん、 マッシュルーム、玉葱、 ブロッコリー、 キャベツ、胡瓜、もも缶
16 (金)	アロスコンボヨー	フライドポテト かきたま汁	炒めビーフン	とり肉、卵、牛乳、 ベーコン	米、バター、じゃが芋、 油、ビーフン	にんじん、コーン、 さやいんげん、レタス、 キャベツ、ピーマン、 青菜、玉葱
17 (土)	和風スパゲッティ	ミルクスープ 果物	チーズ 菓子	ツナ缶、牛乳、チーズ、 わかめ	スパゲッティ、油、 じゃが芋	玉葱、にんじん、コーン、 グリーンピース、果物、 キャベツ
19 (月)	フルーツ ミックスゼリー	食育の日献立 まいたけおこわ ぶりのみぞれかけ 煮びたし 白玉ふのみそ汁	ブルーベリー ジャムパイ	油揚げ、ブリ、ワカメ、 牛乳	米、もち米、砂糖、 小麦粉、油、パイ皮、 白玉、ジャム	にんじん、しめじ、 まいたけ、白菜、もやし、 さやえんどう、大根
20 (火)	カレーライス	しめじのスープ 味噌ドレッシングサラダ	フルーツゼリー 菓子	豚肉、みそ、牛乳、 粉寒天	米、油、小麦粉、バター、 じゃが芋、砂糖	玉葱、にんじん、 グリーンピース、胡瓜、 キャベツ、もやし、しめじ、 フルーツ缶(3種)
21 (水)	ごはん	五目卵焼き 香味あえ 青菜のみそ汁	果物 菓子	卵、押豆腐、ひじき、 みそ、牛乳	米、油、片栗粉、砂糖	にんじん、玉葱、コーン、 たけのこ、干椎茸、ねぎ、 えのきたけ、キャベツ、 みかん
22 (木)	スパゲッティシーフードソース	フルーツミックス チンゲン菜のスープ	ひじきごはん 大根の華風漬	いか、えび、油揚げ、 粉チーズ、生クリーム、 ひじき、牛乳	スパゲッティ、油、 ジャガ芋、米、砂糖	にんじん、玉葱、 ピーマン、チンゲン菜、 大根、フルーツ缶(4種)

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 591kcal たんぱく質 20.9g 脂肪 16.1g 塩分 2.7g

平成21年 1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)
23 (金)	りんご ジュース	昆布の佃煮ごはん 生揚げと大根のみそ煮 すまし汁	肉まん	昆布、生揚げ、豚肉、みそ、 牛乳	米、砂糖、ゴマ油、春雨、 片栗粉、小麦粉、 こんにゃく	にんじん、大根、白菜、 もやし、干椎茸、ねぎ、 絹さや、たけのこ
24 (土)	チャーハン	チーズ わかめスープ	菓子	豚挽肉、ワカメ、チーズ、 牛乳	米、油、片栗粉	玉葱、にんじん、コーン、 干椎茸、グリーンピース
26 (月)	ヨーグルト	ごはん おかかふりかけ 豆腐のカレー煮 キャベツのみそ汁	ピザトースト	かつお節、押豆腐、 ベーコン、チーズ、牛乳	米、ゴマ、油、砂糖、 片栗粉、食パン	玉葱、にんじん、干椎茸、 キャベツ、ねぎ、 ピーマン、ホールトマト
27 (火)	ごはん	きんぴらコロケ 白菜のおかかあえ 大根のみそ汁	煮込みうどん	豚挽肉、卵、みそ、 かつお節、牛乳	米、じゃが芋、油、 パン粉、白玉粉、砂糖、 ゆでうどん	玉葱、ごぼう、にんじん、 白菜、もやし、青菜、 ねぎ
28 (水)	ごはん	鮭のてり焼 根菜の煮物 豆腐のすまし汁	果物 菓子	生サケ、豆腐、牛乳	米、油、里芋、 こんにゃく、砂糖	大根、にんじん、 さやいんげん、青菜、 ねぎ、果物
29 (木)	麦茶 菓子	ジャムサンド ひよこ豆のシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ	甘辛団子	とり肉、ベーコン、 ひよこ豆、チーズ、 生クリーム、牛乳	パン、杏ジャム、バター、 油、小麦粉、白玉粉、 上新粉、砂糖、じゃが芋	にんじん、玉葱、 ピーマン、大根、胡瓜
30 (金)	中華丼	ナムル 絹さやのスープ	ヨーグルト ポムポム	豚肉、えび、いか、 ヨーグルト、 スキムミルク、卵、牛乳	米、小麦粉、油、片栗粉、 砂糖、バター	にんじん、玉葱、にら、 キャベツ、干椎茸、 もやし、胡瓜、コーン、 りんご
31 (土)	ほうとう	りんごのコンポート	菓子 クリームチーズ	豚肉、みそ、牛乳、 チーズ	うどん、砂糖	にんじん、玉葱、ねぎ、 干椎茸、かぼちゃ、青菜、 りんご、干ぶどう



明けましておめでとうございます。

今年も安全な給食を第一に子ども達から楽しみに待たれる給食をめざしてまいりますので
よろしく願いいたします。

7日 干支のパンと七草がゆ

- ・今年の干支のうしを形どったパンです。可愛らしい「うし」ですよ！
- ・大地に芽吹く7種類の野草のパワーをもらって今年一年元気でくらしませすように！という
願いをこめて七草がゆを作ります。

9日 ちょっと早い「鏡開き」 あんころもちを作ります。

13日 「成人の日」のお祝い 日野で作られた黒米を入れて炊いたお赤飯です。

19日 食育の日のメニュー

冬のぶりは「寒がり」といわれ脂がのって一番おいしい時です。
成長するにつれて名前が変わるので「出世魚」といわれ縁起がいいのでお正月に食べられて
来ました。

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。