



平成21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 (火)		かしわ寿司 根菜の煮物 豆腐のみそ汁	 コーンマフィン	鶏肉、油揚げ、牛乳 豆腐、みそ、卵	米、さとう、油 こんにゃく、小麦粉 バター	にんじん、しいたけ、絹さや ごぼう、たいこん、れんこん はくさい、青菜、コーン
2 (水)		かきあげ丼 わかめの酢の物 だいこんのみそ汁	 果 物 菓 子	えび、わかめ しらす干し、牛乳 みそ	米、さつまいも、油 かたくり粉、小麦粉 さとう	にんじん、しゅんぎく 玉ねぎ、もやし、ねぎ みかん、きゅうり だいこん、だいこんの葉
3 (木)	りんご ジュース	バターコッペパン 魚のきこ焼き グリーンポテト ちんげんさいのスープ	 中華おこわ	めかじき チーズ 牛乳	パン、バター かたくり粉、油 じゃがいも、さとう 米、ごま油 もち米	玉ねぎ、しめじ しょうが、えのきたけ しいたけ、パセリ キャベツ、たけのこ ちんげんさい、にんじん
4 (金)		カレーライス えのきのスープ フルーツミックス	 炒めビーフン	豚肉、ベーコン 牛乳	胚芽米、じゃがいも、油 バター、小麦粉 ビーフン	玉ねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ 栗物缶(3缶)、ピーマン えのきたけ、こまつな ねぎ、コーン
5 (土)		ツナ風スパゲッティ 野菜スープ チーズ	 菓 子	ツナ、チーズ 牛乳	スパゲッティ、油、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、ピーマン コーン
7 (月)	ヨーグルト	ふわふわ丼 煮びたし じゃがいものみそ汁	 揚げパン	豚肉、豆腐、みそ 卵、油揚げ 牛乳	米、さとう、じゃがいも、 油、パン、ふ	玉ねぎ、にんじん グリーンピース、もやし はくさい、青菜 いんげん、ねぎ
8 (火)		じゃこの香り飯 豆腐のみそだれかけ のり和え ぶのすまし汁	 いかげそ入り お好み焼き	ちりめんじゃこ、いか 豆腐、のり、牛乳 卵、みそ、かつお節 青のり	米、バター、油、さとう 小麦粉、マヨネーズ、 ごま、ふ	しょうが、ねぎ、青菜 にんじん、キャベツ だいこん、だいこんの葉
9 (水)		バターライスのホワイトソースかけ コロコロサラダ 春雨のスープ	 果 物 菓 子	えび、牛乳 豆腐	米、バター、油、小麦粉 はるさめ	玉ねぎ、にんじん グリーンピース、だいこん きゅうり、こまつな りんご
10 (木)	りんご ジュース	スパイシーカレーコッペパン 金時豆と豚挽肉のカレー煮 温野菜 絹さやのスープ	 こぎつねうどん	大正金時豆、牛乳 豚肉、油揚げ	パン、小麦粉、油 じゃがいも、さとう うどん	玉ねぎ、にんじん、青菜 ピーマン、エリンギ キャベツ、絹さや、ねぎ
11 (金)		ゆかりごはん おでん 白菜のみそ汁	 黒みつ団子	つみれ、さつま揚げ がんもどき、昆布、牛乳 うずら卵、みそ、豆腐	米、じゃがいも、さとう 白玉粉、黒さとう	にんじん、はくさい だいこん、玉ねぎ エリンギ
12 (土)		そぼろまぜごはん さつまいもの甘煮 いんげんのみそ汁	 菓 子	とり肉、牛乳、みそ	米、さとう、油 さつまいも、バター	にんじん、グリーンピース いんげん、玉ねぎ
14 (月)	フルーツ ミックスゼリー	ごはん シーホー豆腐 花野菜の香味炒め 青菜のみそ汁	 バイナップル ケーキ	豚肉、豆腐、牛乳 スキムミルク、みそ 卵、ふ	米、ごま油、さとう かたくり粉、小麦粉 バター、油	しょうが、たけのこ しいたけ、にんじん ねぎ、トマト、コーン グリーンピース、ブロッコリー パナップ、青菜、玉ねぎ
15 (火)		スパゲッティミートソース フレンチサラダ 豆腐のスープ	 スウィート ポテト	豚肉、チーズ、豆腐 わかめ、牛乳 スキムミルク 生クリーム	スパゲッティ、油 小麦粉、さとう さつまいも、バター	にんじん、玉ねぎ ピーマン、エリンギ キャベツ、きゅうり レーズン
16 (水)		豚肉とごぼうのまぜごはん 生揚げとかぶの煮物 かきたま汁	 果 物 菓 子	豚肉、生揚げ 卵、牛乳	米、油、さとう かたくり粉	しょうが、ごぼう、かぶ かぶの葉、にんじん 玉ねぎ、万能ねぎ みかん
17 (木)	りんご ジュース	ハニーコッペパン ブイヤベース 大根とコーンのサラダ	 みそおやき	めかじき、いか、えび 牛乳、みそ	パン、はちみつ、バター じゃがいも、油、小麦粉 さとう、ごま、米	玉ねぎ、にんじん トマト、グリーンピース だいこん、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 598kcal たんぱく質 21.9g 脂肪 16.1g 塩分 2.6g

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 (金)		< 食育の日献立 > 里芋ごはん 鮭の照り焼き 土佐和え まいたけのみそ汁 乳酸菌飲料	アップルパイ	鮭、かつお節、豆腐 みそ、牛乳、乳酸菌飲料	米、さといも、さとう 油 こんにやく、春巻の皮 小麦粉	ごぼう、にんじん しょうが、青菜、ねぎ キャベツ、まいたけ りんご
19 (土)		ソース焼きそば 中華コーンスープ 果物	黒砂糖パン 菓子	豚肉、牛乳	蒸し中華めん、ごま油 油、じゃがいも、 かたくり粉、パン	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、ちんげんさい 果物缶
21 (月)	ヨーグルト	< 冬至 献立 > ごはん のりの佃煮 れんこん入りハンバーグ かぼちゃの甘煮 なめこのみそ汁	すいとん	のり、鶏肉、おから 卵、牛乳、豆腐 スキムミルク、みそ	米、さとう、油、パン粉 かたくり粉、小麦粉 白玉粉、ごま	れんこん、玉ねぎ、青菜 かぼちゃ、ねぎ、なめこ はくさい、にんじん
22 (火)		< クリスマス 献立 > ケチャップライス 鶏肉のからあげ ブロッコリーソテー キャベツスープ	クリスマス ココアケーキ いちご付	鶏肉、卵、スキムミルク 牛乳	米、バター、油、小麦粉 かたくり粉、さとう	玉ねぎ、にんじん グリブ、しょうが ブロッコリー、いちご コーン、キャベツ パセリ、トマト
24 (木)		ごはん 豆腐とツナの卵焼き 野菜炒め 根菜のみそ汁	果物 菓子	卵、ツナ、豆腐 牛乳、みそ	米、油、さとう じゃがいも	にんじん、玉ねぎ しいたけ、もやし キャベツ、ピーマン だいこん、ごぼう ねぎ、みかん
25 (金)	麦茶 菓子	ごまごはん 白身魚のみそ焼き 金平煮 青菜のすまし汁	ミニメロンパン	メルルーサ、豚肉、牛乳 みそ	米、ごま、さとう、油 じゃがいも、ごま油 パン、ふ	にんじん、ごぼう しいたけ、いんげん 青菜、玉ねぎ
26 (土)		五目うどん りんごとさつま芋の重ね煮 飲むヨーグルト	菓子	わかめ、ノンオイルツナ うずら卵 飲むヨーグルト、牛乳	うどん、さつまいも さとう、バター	にんじん、ねぎ しいたけ、りんご
28 (月)	りんご ジュース	ごはん おかかふりかけ 家常豆腐 かぶのスープ	フルーツ ミックスゼリー 菓子	かつお節、生揚げ、豚肉 牛乳、みそ	米、ごま、ごま油 さとう、かたくり粉	たけのこ、にんじん しいたけ、ねぎ、かぶ しょうが、えのきたけ 玉ねぎ、かぶの葉

12月18日(金) 食育の日献立

おひる：里芋ごはん
鮭の照り焼き・土佐和え
まいたけのみそ汁
乳酸菌飲料
おやつ：牛乳
アップルパイ



12月21日(月) 冬至献立 冬至は22日

おひる：ごはん のりの佃煮
れんこん入りハンバーグ
かぼちゃの甘煮 なめこのみそ汁
おやつ：牛乳
すいとん



12月22日(火)
クリスマス献立

おひる：ケチャップライス
鶏肉のからあげ
ブロッコリーソテー
キャベツスープ
おやつ：牛乳
クリスマス
ココアケーキいちご付

クリスマス献立は各園の行事に合わせて
変更になることがあります。

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。