

平成22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)	
4 (月)	りんご ジュース	トマトライス フルーツミックス ポテトスープ	麦 茶	チーズ 菓子	ツナ、チーズ 牛乳	米、油、バター、 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、 コーン、トマトピューレ グリーンピース、みかん缶 パン缶
5 (火)		ごまごはん ツナじゃが 白菜のみそ汁		レーズン クッキー	ツナ、牛乳、みそ	米、ごま、油、砂糖 じゃが芋、小麦粉、ふ こんにゃく、バター	にんじん、玉ねぎ グリーンピース、はくさい さやえんどう、干しぶどう
6 (水)		ごはん のりの佃煮 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ		果 物 菓 子	豆腐、豚肉、のり みそ、牛乳	米、油、かたくり粉 じゃが芋、砂糖	にんじん、ねぎ、たまねぎ しいたけ、グリーンピース チンゲン菜、みかん
7 (木)		杏ジャムコッペパン 花野菜のシチュー コロコロ野菜のごま酢サラダ		<七草献立> 七草がゆ	鶏肉、スキムミルク 牛乳	パン、あんずジャム 油、バター、小麦粉 砂糖、米、ごま	にんじん、玉ねぎ、青菜 はくさい、ブロッコリー カリフラワー、だいこん きゅうり、かぶ、せり
8 (金)		ごはん かじきまぐろの甘辛揚げ 煮浸し わかめのみそ汁		五目米めん	めかじき、わかめ 油揚げ、みそ、牛乳	米、かたくり粉 ごま、砂糖、油 りそねっと麺	青菜、キャベツ、もやし 玉ねぎ、えのきだけ にんじん、ねぎ、青菜
9 (土)		ひじきごはん かぼちゃの煮物 えのきのみそ汁		菓 子	鶏肉、ひじき みそ、牛乳	米、砂糖	にんじん、しいたけ グリーンピース、かぼちゃ えのきだけ、たまねぎ
12 (火)	ヨーグルト	小魚ピラフ みそドレッシングサラダ 生あげのスープ		<鏡開き献立> お汁粉 菓子	ちりめんじゃこ 生揚げ、みそ 豆腐、小豆、牛乳	米、バター、油 砂糖、白玉粉 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ピーマン、きゃべつ きゅうり、もやし さやえんどう
13 (水)		ごはん 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 キャベツとコーンのソテー かぶのスープ		果 物 菓 子	鶏肉、牛乳	米、砂糖、じゃが芋 油、小麦粉	キャベツ、にんじん コーン、ねぎ、かぶ かぶ菜、みかん
14 (木)	りんご ジュース	ミルクツイストパン カラフルオムレツ ピーチサラダ 豆腐のスープ		中華おこわ	卵、ベーコン スキムミルク チーズ、豆腐、牛乳	パン、バター、油 米、もち米、ごま油	にんじん、玉ねぎ、 にら、だいこん、しょうが、 きゅうり、青菜、黄桃缶、 しいたけ、たけのこ
15 (金)		ごはん 焼きししゃも 野菜のうま煮 まいたけのみそ汁		きんとんパイ	ししゃも、鶏肉 牛乳、みそ	米、油、砂糖 こんにゃく、小麦粉、 春巻きの皮、さつま芋	にんじん、しいたけ たけのこ、ごぼう、玉ねぎ、 れんこん、さやいんげん、 まいたけ、えのきだけ パン缶
16 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ		菓 子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、バター 油、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん ピーマン、チンゲン菜





新年あけましておめでとございます！

今年も安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので

よろしく願いいたします。



 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 598kcal たんぱく質 21.2g 脂肪 15.9g 塩分 2.6g

平成22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)
18 (月)	フルーツミックス ゼリー	かまめし丼 ジャが芋のごま酢和え にらのみそ汁	ポパイロール 果物	鶏肉、高野豆腐 うずら卵、豆腐、みそ	米、砂糖、こんにゃく じゃが芋、ごま パン、バター	にんじん、しいたけ グリーンピース、きゅうり 玉ねぎ、にら、いちご
19 (火)		<食育の日献立> 古代米ごはん ぶりのみぞれかけ ほうれん草のさっぱり和え さといものみそ汁	とらケーキ	ぶり、豆腐、みそ 卵、牛乳	米、もち米、ごま 小麦粉、油、さといも バター、砂糖	だいこん、ほうれん草 もやし、にんじん、ねぎ えのきだけ、かぼちゃ
20 (水)		ゆかりごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 きゃべつのみそ汁	果物 菓子	生揚げ、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖、じゃが芋 こんにゃく、かたくり粉	しいたけ、にんじん だいこん、玉ねぎ、ねぎ さやいんげん、もやし きゃべつ、みかん
21 (木)	りんご ジュース	干支(えと)のパン ポークビーンズシチュー パインサラダ	みそラーメン	大豆、豚肉、牛乳 生クリーム、みそ	パン、じゃが芋、油 小麦粉、バター 中華めん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、コーン グリーンピース、きゃべつ トマトピューレ、パイン缶 きゅうり、ねぎ、もやし
22 (金)		ごはん えびしゅうまい ごまあえ 大根のみそ汁	ソフト ビスケット	鶏肉、おから、押し豆腐 むきえび、豆腐、みそ ヨーグルト、牛乳 スキムミルク	米、パン粉、油、ごま かたくり粉、砂糖 小麦粉、しゅうまいの皮 ごま油、バター	ねぎ、しいたけ、もやし グリーンピース、にんじん きゃべつ、だいこん、 だいこん葉、えのきだけ
23 (土)		根菜入り煮込みうどん りんごのコンポート 牛乳	黒糖パン 菓子	豚肉、牛乳	うどん、さといも 砂糖、パン	ごぼう、ねぎ、にんじん だいこん、こまつな りんご、干しぶどう
25 (月)	ヨーグルト	カレーライス フルーツミックス 白菜スープ	ハニートースト	豚肉、豆腐、牛乳	胚芽米、油、バター 小麦粉、じゃが芋 パン、はちみつ	玉ねぎ、にんじん、 エリンギ、グリーンピース みかん缶、黄桃缶 りんご缶、はくさい さやえんどう
26 (火)		いちごジャムコッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー トマトスープ	かぼちゃ すいとん	メルルーサ、牛乳 スキムミルク、みそ	パン、いちごジャム、油 マヨネーズ、じゃが芋 白玉粉、小麦粉、 マカロニ	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、こまつな にんじん、キャベツ ホールトマト、かぼちゃ だいこん、だいこん葉
27 (水)		ごはん 昆布の佃煮 蝦仁(シャーレン)豆腐 いんげんのスープ	果物 菓子	鶏肉、えび、こんぶ 豆腐、牛乳	米、砂糖、油 かたくり粉	にんじん、しいたけ チンゲン菜、ねぎ、 玉ねぎ、はくさい、りんご さやいんげん、しょうが
28 (木)	りんご ジュース	肉みそスパゲッティ きゃべつとひじきのサラダ コーンスープ	ちりめん おやき	豚肉、みそ、ひじき ちりめんじゃこ、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖 かたくり粉、米、ごま	玉ねぎ、にんじん、もやし きゃべつ、きゅうり チンゲン菜、コーン しょうが
29 (金)		ごはん 五目たまご焼き 花野菜のダイスチーズ和え 絹さやのスープ	きなこ蒸しパン	卵、押し豆腐、ひじき チーズ、かつお節、牛乳 きなこ、スキムミルク	米、砂糖、油 じゃが芋、小麦粉	にんじん、玉ねぎ たけのこ、ブロッコリー カリフラワー さやえんどう、しいたけ
30 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ クリームチーズ	菓子	豚肉、うずら卵 クリームチーズ、牛乳	中華めん、かたくり粉 じゃが芋、油 砂糖、ごま油	きゃべつ、玉ねぎ、 もやし、にんじん、にら

7日 <七草献立>
おやつ 七草がゆ 牛乳

12日
<鏡開き献立>
おやつ お汁粉
菓子 牛乳

19日 <食育の献立>
おひる 古代米ごはん
ぶりのみぞれかけ
ほうれん草のさっぱり和え
さといものみそ汁
おやつ とらケーキ 牛乳

今が旬の魚や野菜を
使ったメニューです。
おやつは今年の干支である
“とら”にちなんだ手作り
ケーキにしました。
かわいい“とら”の
出来上がり!

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。