



平成22年2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)	ヨーグルト	ふわふわ丼 ゆかり和え かぶのみそ汁	 チーズクッキー	豚挽肉、豆腐、卵、牛乳、 チーズ、みそ	米、ふ、砂糖、バター、 小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 もやし、キャベツ、かぶ、 かぶの葉、えのきたけ
2 (火)		二色サンド コロコロサラダ シーフードシチュー	 米粒麦の雑炊	めかじき、牛乳、えび、 スキムミルク、 しらす干し、みそ	パン、杏ジャム、バター、 じゃが芋、油、小麦粉、 砂糖、米粒麦	人参、マッシュルーム、 玉ねぎ、グリーンピース、 大根、きゅうり、 しいたけ
3 (水)		<節分の日献立> 大豆ごはん 魚の蒲焼 煮浸し すまし汁 乳酸菌飲料	 果 物 菓 子	大豆、さんま、油揚げ、 豆腐、乳酸菌飲料、牛乳	米、もち米、油、砂糖	人参、しいたけ、絹さや、 しょうが、白菜、もやし、 えのきたけ、万能ねぎ、 ぼんかん
4 (木)		チキンライス オニオンスープ 野菜のカレーマリネ	 いももち	鶏肉、牛乳、 スキムミルク	米、バター、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、絹さや、トマト、 グリーンピース、キャベツ、 セロリ、きゅうり、コーン
5 (金)		じゃこの香り飯 白菜のみそ汁 高野豆腐と根菜のそぼろ煮	 ワンタン	ちりめんじゃこ、 高野豆腐、豚肉、油揚げ、 牛乳、みそ	米、砂糖、こんにゃく、 里芋、油、片栗粉、 ワンタンの皮、ごま油	しょうが、しいたけ、 人参、大根、玉ねぎ、 いんげん、白菜、ねぎ、 もやし、ちんげんさい
6 (土)		ツナ和風スパゲッティ ミルクスープ チーズ	 菓 子	ツナ、牛乳、チーズ	スパゲッティ、油、 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、 えのきたけ、コーン
8 (月)	ヨーグルト	ごはん おかかふりかけ 豆腐のカレー煮 かぼちゃのみそ汁	 角切りりんごの ゼリー 菓 子	かつお節、豆腐、豚肉、 牛乳、みそ、寒天	米、ごま、油、砂糖、 かたくり粉	玉ねぎ、人参、 しいたけ、かぼちゃ、 グリーンピース、 りんご、いんげん
9 (火)		ミルクパンズパン 温野菜 フィッシュフライ 春雨スープ	 甘辛団子	めかじき、卵、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、 油、春雨、白玉粉、砂糖、 上新粉、かたくり粉	キャベツ、人参、 コーン、ちんげんさい
10 (水)		三色ごはん 金時豆の煮豆 けんちん汁	 果 物 菓 子	豚肉、卵、大正金時豆、 豆腐、牛乳	米、砂糖、油、 こんにゃく、里芋	人参、大根、ごぼう、 ねぎ、りんご
12 (金)		ごはん ひじきふりかけ 鮭の照り焼き 野菜炒め 板ふのみそ汁	 さつま芋の ミルクかりんと	ひじき、鮭、牛乳、みそ、 スキムミルク	米、ごま、油、ふ、 さつま芋、砂糖	しょうが、人参、もやし、 キャベツ、ピーマン、青菜、 玉ねぎ
13 (土)		あんかけごはん ヨーグルト じゃが芋のみそ汁	 菓 子	豚肉、ヨーグルト、牛乳、 みそ	米、油、かたくり粉、 じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、 もやし、にら、しいたけ、 万能ねぎ
15 (月)	フルーツミックス ゼリー	ゆかりごはん 根菜のみそ汁 厚揚げのごまだれかけ 煮浸し	 黒糖ケーキ	生揚げ、みそ、牛乳、卵、 スキムミルク	米、小麦粉、かたくり粉、 油、砂糖、ごま、黒砂糖、 バター	もやし、人参、青菜、大根、 ごぼう、ねぎ
16 (火)		ミルクツイストパン 大根スープ 豆腐とツナの卵焼き 茹でブロッコリー マカロニのトマト煮	 わかめうどん	卵、ツナ、豆腐、牛乳、 わかめ	パン、油、砂糖、 マカロニ、うどん	人参、玉ねぎ、ピーマン、 ブロッコリー、大根、 大根の葉、コーン、ねぎ
17 (水)		鶏肉とごぼうのピラフ ピーチサラダ ポテトスープ	 果 物 菓 子	鶏肉、ハム、豆腐、牛乳	米、バター、油、 じゃが芋	ごぼう、人参、絹さや、 グリーンピース、大根、 きゅうり、もも缶、玉ねぎ、 ぼんかん
18 (木)	りんご ジュース	スパゲッティミートソース 味噌ドレッシングサラダ 小松菜のスープ	 きなこトースト	豚肉、チーズ、牛乳、 きな粉、みそ	スパゲッティ、油、パン、 小麦粉、砂糖、じゃが芋、 バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム、もやし、 キャベツ、きゅうり、 小松菜、えのきたけ

 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 601kcal たんぱく質 22.5g 脂肪 16.8g 塩分 2.7g

平成22年2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)
19 (金)		<食育の日献立> まいたけごはん ヒレかつ 茹で野菜 もずく卵スープ	 フレッシュ アップルパイ	鶏肉、豚肉、卵、もずく、 豆腐、牛乳	米、もち米、小麦粉、 パン粉、油、パイ皮、 砂糖	人参、まいたけ、 りんご、キャベツ
20 (土)		ソース焼きそば 果物 えのきのスープ	 黒糖パン 菓 子	豚肉、牛乳	中華めん、油、パン	玉ねぎ、人参、もやし、 ピーマン、キャベツ、 しいたけ、えのきたけ、 小松菜、ねぎ、 夏みかん缶
22 (月)	ヨーグルト	枝豆とじゃこのごはん 道産子おでん 青菜のすまし汁	 汁ビーフン	ちりめんじゃこ、豚肉、 つみれ、さつま揚げ、 昆布、鶏肉、豆腐、みそ、 うずらの卵、牛乳	米、もち米、じゃが芋、 バター、ビーフン、油	枝豆、人参、大根、 コーン、青菜、玉ねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 万能ねぎ
23 (火)		マッシュルームのカレー 大根とコーンのサラダ キャベツのスープ	 ドーナツ	豚肉、牛乳、卵	米、油、バター、小麦粉、 砂糖	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、大根、 きゅうり、コーン、 キャベツ
24 (水)		ごはん のりの佃煮 麻婆豆腐 ちんげんさいのスープ	 ヨー グル ト	ふかし芋	のり、豆腐、豚肉、みそ、 飲むヨーグルト	人参、ねぎ、しいたけ、 たけのこ、玉ねぎ、 グリーンピース、 ちんげんさい
25 (木)		ダイスチーズパン パインサラダ 白菜入りハンバーグ 豆腐のスープ	 みそラーメン	豚肉、おから、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳	パン、パン粉、油、 中華めん、ごま油	白菜、キャベツ、 きゅうり、パイン缶、 玉ねぎ、コーン、ねぎ、 もやし
26 (金)	りんご ジュース	ごはん、魚のきのご焼き 金平煮 小松菜のみそ汁	 蒸しパン	めかじき、豚肉、牛乳、 チーズ、油揚げ、みそ	米、かたくり粉、油、 こんにやく、じゃが芋、 ごま油、砂糖、小麦粉、 バター	玉ねぎ、しめじ、いんげん、 えのきたけ、エリンギ、 人参、ごぼう、小松菜、 ねぎ
27 (土)		五目うどん 果物 さつま芋の甘煮	 菓 子	ノンオイルツナ、牛乳	うどん、砂糖、さつま芋	人参、玉ねぎ、青菜、 しいたけ、ぼんかん



せつぶん

2月3日(水)

<節分献立>

おひる：大豆ごはん
魚のかば焼き
煮浸し
すまし汁
乳酸菌飲料

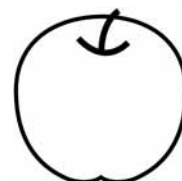



2月19日(金)


<食育の日献立>

おひる：まいたけごはん
ヒレかつ
茹で野菜
もずく卵スープ

おやつ：牛乳
フレッシュ
アップルパイ



 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。