

平成22年3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	ごぼうのドライカレー みそドレッシングサラダ 生揚げのスープ	 芋ようかん 菓子	豚肉、生揚げ、みそ、 牛乳、寒天	米、バター、油、さとう、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ピーマン、 レーズン、コーン、 キャベツ、きゅうり、 もやし、ちんげんさい
2 (火)		いちごジャムコッペパン カラフルオムレツ コロコロ野菜のごま酢サラダ えのきのスープ	 ひじきごはん	たまご、ベーコン、 スキムミルク、チーズ、 牛乳、油揚げ、ひじき	パン、いちごジャム、 バター、油、さとう、 ごま、米	にんじん、たまねぎ、 にら、だいこん、 きゅうり、はくさい、 えのきたけ、万能ねぎ
3 (水)		ひなまつり献立 ひなちらし かじきの竜田揚げ 菜の花のおひたし ぶのすまし汁	 いちごの ヨーグルトかけ ひなあられ 菓子	油揚げ、たまご、 めかじき、わかめ、牛乳、 ヨーグルト	米、さとう、油、片栗粉、 ふ	にんじん、しいたけ、 かんぴょう、絹さや、 しょうが、ほうれん草、 菜の花、万能ねぎ、 いちご
4 (木)	りんご ジュース	ごはん 昆布の佃煮 西湖豆腐 かぼちゃのみそ汁	 コーンマフィン	昆布、豆腐、豚肉、みそ、 牛乳、たまご	米、さとう、ごま油、 片栗粉、小麦粉、バター	しょうが、たけのこ、 しいたけ、にんじん、 ねぎ、トマト、かぼちゃ、 グリーンピース、 たまねぎ、コーン
5 (金)		鮭チャーハン じゃがいものごまサラダ 大根スープ	 焼きうどん	鮭、わかめ、牛乳、豚肉、 かつお節	米、油、じゃがいも、 ごま、さとう、ごま油、 うどん	にんじん、しいたけ、 ねぎ、グリーンピース、 ピーマン、きゅうり、 だいこん、いんげん、 たまねぎ、キャベツ
6 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ 果物	 黒糖パン 菓子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、バター、 油、じゃがいも、パン	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、果物缶 ちんげんさい
8 (月)	ヨーグルト	ごはん 青菜のスープ 生揚げと大根のみそ煮	 シュガートースト	生揚げ、豚肉、みそ、 牛乳	米、さとう、こんにゃく、 ごま油、片栗粉、パン、 バター	にんじん、だいこん、 しいたけ、絹さや、青菜、 たまねぎ
9 (火)		柳川井風 煮びたし まいたけのみそ汁	 ココアクッキー	豚肉、たまご、油揚げ、 豆腐、みそ、牛乳	米、さとう、小麦粉、 バター	ごぼう、にんじん、 たまねぎ、みつば、 もやし、青菜、だいこん、 まいたけ
10 (水)		二色サンド 豆腐と鶏肉のトマト煮 もやしのスープ	 果物 菓子	鶏肉、豆腐、生クリーム、 牛乳	パン、あんずジャム、 バター、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、 トマト、もやし、にら、 りんご
11 (木)		えびピラフ フレンチサラダ クリームコーンスープ	 フライドポテト	えび、ベーコン、牛乳	米、バター、油、さとう、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 レーズン、コーン
12 (金)	りんご ジュース	ごはん ぶりの照り焼き 里芋の煮物 はくさいのみそ汁	 すいとん	ぶり、豆腐、ふ、みそ、 牛乳	米、油、こんにゃく、 さといも、さとう、 小麦粉、白玉粉	しょうが、にんじん、 ごぼう、いんげん、 はくさい、だいこん、 青菜
13 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ 果物	 ルーティンゼリー 菓子	豚肉、うずら卵、牛乳	中華麺、油、片栗粉、 じゃがいも、ごま油	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、 コーン、ちんげんさい、 いちご
15 (月)	ヨーグルト	ビビンバ だいこんときゅうりの華風漬け キャベツのみそ汁	 ポテトの チーズ焼き	豚肉、たまご、豆腐、 みそ、牛乳、ベーコン、 チーズ	米、もち米、さとう、 ごま油、じゃがいも、油	もやし、にんじん、青菜、 きゅうり、だいこん、 キャベツ、しめじ、 たまねぎ、ピーマン
16 (火)		卒園お祝い献立 お赤飯 真砂揚げ 紅白なます かきたま汁	 お祝い団子	ささげ、豆腐、えび、 鶏肉、小女子、たまご、 牛乳	米、もち米、ごま、 片栗粉、油、さとう、 上新粉、白玉粉	にんじん、こまつな、 だいこん、えのきたけ、 ねぎ、絹さや、トマト
17 (水)		バタートーストとメロンパン 白いんげん豆のシチュー だいこんとしらすのサラダ	 果物 菓子	鶏肉、白いんげん豆、 牛乳、スキムミルク、 しらす干し	パン、バター、 じゃがいも、油、バター、 小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、 だいこん、コーン、 果物缶



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 592kcal

たんぱく質 21.1g

脂肪 16.4g

塩分 2.6g

平成22年3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)	りんご ジュース	ポークストロガノフ キャベツとひじきのサラダ わかめスープ	五目米めん	豚肉、生クリーム、 ひじき、わかめ、豆腐、 牛乳、油揚げ	米、バター、油、さとう、 小麦粉、米糠	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、キャベツ、 グリーンピース、トマト、 きゅうり、ねぎ、青菜
19 (金)		食育の日献立 田舎寿司 鶏肉とふきの煮物 かき菜のすまし汁 りんごジュース	若草米粉蒸しパン	しらす干し、たまご、 鶏肉、牛乳	米、さとう、油、 じゃがいも、ふ、米粉、 片栗粉	にんじん、ごぼう、 れんこん、ふき、絹さや、 かき菜、ねぎ
20 (土)		ツナピラフ オニオンスープ ヨーグルト	菓子	ツナ、ヨーグルト、牛乳	米、バター、油、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 ちんげんさい
23 (火)	ヨーグルト	ハニーコッペパン 白身魚の変わり焼き ジャーマンポテト はくさいのスープ	カレー焼きそば	メルルーサ、みそ、 ヨーグルト、ベーコン、 牛乳、豚肉	パン、はちみつ、バター、 マヨネーズ、油、 じゃがいも、さとう、 中華麺	パセリ、たまねぎ、 にんじん、はくさい、 えのきたけ、絹さや、 キャベツ、もやし
24 (水)	麦茶 菓子	ごはん おかかふりかけ チキンハンバーグ のり和え 具だくさんみそ汁	果物 菓子	かつお節、鶏肉、豆腐、 たまご、のり、みそ、 牛乳	米、ごま、油、パン粉、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、青菜、もやし、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 いちご
25 (木)		肉みそパゲッティ 野菜の香味炒め かぶのスープ	ちりめんおやき	豚肉、みそ、牛乳、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、油、 さとう、片栗粉、ごま油、 米、ごま	にんじん、たまねぎ、 もやし、しょうが、 キャベツ、コーン、かぶ、 かぶの葉
26 (金)		ごまごはん かじきまぐろの酢豚風 豆腐のみそ汁	レーズン入り ホットケーキ	めかじき、豆腐、みそ、 牛乳、たまご	米、ごま、片栗粉、油、 さとう、小麦粉、バター、 はちみつ、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 ピーマン、しいたけ、 パイン缶、キャベツ、 ねぎ、レーズン
27 (土)		五目うどん じゃがいものひじき煮 果物	菓子	ノンオイルツナ、 ひじき、牛乳	うどん、さとう、 じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、青菜、果物缶
29 (月)	フルーツミックス ゼリー	ゆかりごはん 肉じゃが なめこ汁	揚げパン	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、 こんにゃく、油、さとう、 パン	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、ねぎ、 なめこ
30 (火)		中華丼 ナムル 春雨スープ	焼き芋 菓子	豚肉、いか、えび、牛乳	米、油、片栗粉、さとう、 ごま油、春雨、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、 にら、キャベツ、もやし、 しいたけ、きゅうり、 青菜、えのきたけ
31 (水)		ごはん 魚の西京焼き 土佐和え 油揚げのみそ汁	果物 菓子	めかじき、みそ、 かつお節、油揚げ、みそ、 牛乳	米、さとう、油、 じゃがいも	青菜、にんじん、 キャベツ、いんげん、 いちご

**ご卒園**

おめでとうございます

**卒園お祝い献立 (16日)**

おひる：お赤飯  
真砂揚げ  
紅白なます  
かきたま汁  
おやつ：お祝い団子  
牛乳

**ひなまつり献立 (3日)**

おひる：ひなちらし・ふのすまし汁  
かじきの竜田揚げ  
菜の花のおひたし  
おやつ：いちごのヨーグルトかけ  
ひなあられ・菓子・牛乳

**食育の日献立 (19日)**

おひる：田舎寿司  
鶏肉とふきの煮物  
かき菜のすまし汁  
りんごジュース  
おやつ：若草米粉蒸しパン  
牛乳

**三色の食品**

年長児は、毎日の色塗りカードや給食の献立で理解が深まりました。小学校にいても忘れないでね！！

ご家庭でも、三色の食品をそろえたバランスの良い食事作りを、今後もよろしく願い致します。

\*\*\*お知らせ\*\*\*

各園お別れ会食会があり、献立の変更があります。

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。