



平成21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)
2 (月)	ヨーグルト	チキンライス 味噌ドレッシングサラダ 春雨スープ	 きなこトースト	鶏肉、みそ、豆腐、 きなこ、牛乳	米、バター、油、砂糖、 春雨、パン	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、もやし、にら
3 (火)	りんご ジュース	ひなまつり献立 ひなちらし 魚のてんぷら 菜の花のおひたし ぶのすまし汁	 もものケーキ 果物	たまご、めかじき、 わかめ、白玉ふ、たまご、 牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、 バター	にんじん、しいたけ、 絹さや、ほうれん草、 なばな、万能ねぎ、 もも缶、果物
4 (水)		ごはん 豆腐のカレーグラタン 野菜炒め 絹さやのスープ	 果物 菓子	豆腐、ベーコン、牛乳、 チーズ	米、油、バター、小麦粉、 パン粉	たまねぎ、にんじん、 エリンギ、キャベツ、 もやし、ピーマン、 えのきたけ、絹さや、 果物
5 (木)		ミックスサンド 白身魚のトマトソース 大根とコーンのサラダ キャベツスープ	 コロコロ 二色ゼリー 菓子	メルルーサ、牛乳、 粉寒天	パン、ジャム、バター、 油、砂糖	たまねぎ、トマト、だいこん、 きゅうり、コーン、にんじん、 キャベツ、オレンジジュース
6 (金)		ごはん おかかふりかけ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	 生キャラメル 菓子	かつお節、豚肉、油あげ、 みそ、牛乳、生クリーム	米、ごま、じゃがいも、 こんにゃく、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、小松菜、 ねぎ
7 (土)		ツナ和风スパゲッティ クリームコーンスープ 果物	 黒糖パン	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、パン	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、えのきたけ、 コーン、果物
9 (月)	ヨーグルト	親子丼 酢の物 白菜のみそ汁	 黒糖クッキー	鶏肉、たまご、わかめ、 みそ、板ふ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、 バター、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、みつば、 きゅうり、もやし、 はくさい、いんげん
10 (火)		ごはん 厚揚げのごまだれかけ 青菜の煮びたし 根菜のみそ汁	 ポテトの チーズ焼き	生揚げ、みそ、牛乳、 ベーコン、チーズ	米、小麦粉、かたくり粉、 油、砂糖、ごま、 じゃがいも	もやし、青菜、にんじん、 だいこん、ねぎ、 たまねぎ、ピーマン
11 (水)		鮭ごはん 金平煮 なめこ汁	 果物 菓子	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、 みそ	米、こんにゃく、 じゃがいも、ごま油、 砂糖	絹さや、にんじん、 ごぼう、しいたけ、 いんげん、ねぎ、なめこ、 果物
12 (木)	フルーツ ミックスゼリー	ハニーコッペパン 豆腐と鶏肉のトマト煮 茹でブロッコリー えのきのスープ	 焼きうどん	鶏肉、豆腐、生クリーム、 牛乳、かつお節	パン、はちみつ、バター、 油、小麦粉、うどん	たまねぎ、にんじん、 トマトピューレ、 ブロッコリー、しめじ、 えのきたけ、キャベツ、 ピーマン
13 (金)	豆乳りんご ジュース 菓子	卒園お祝い献立 お赤飯 のし鶏 煮しめ 紅白すまし汁	 お祝い団子	ささげ、牛乳、鶏肉、 凍り豆腐、たまご、みそ、 昆布、豆腐	米、もち米、ごま、 パン粉、砂糖、油、 じゃがいも、白玉粉 こんにゃく、上新粉	ねぎ、にんじん、 しいたけ、いんげん、 絹さや、トマトピューレ
14 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ フルーツミックス	 チーズ 菓子	豚肉、牛乳、 うずらのたまご、チーズ	中華麺、油、かたくり粉、 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、 青梗菜、果物缶
16 (月)	ヨーグルト	カレーライス パインサラダ 青菜のスープ	 パンディング	豚肉、たまご、牛乳、 スキムミルク	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、パン、 砂糖	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 パイン缶、青菜、もやし、 干しぶどう
17 (火)		ミルクツイストパン メンチカツ 温やさい 白菜のスープ	 おかかおやき	豚肉、たまご、牛乳、 かつお節、青のり	パン、油、パン粉、 小麦粉、米	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、白菜、 えのきたけ
18 (水)	りんご ジュース	小魚のかやくごはん おでん 玉ねぎのみそ汁	 果物 菓子	じゃこ、ちくわ、 さつま揚げ、つみれ、 昆布、みそ、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、ごぼう、 だいこん、たまねぎ、 いんげん、果物

 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 606kcal

たんぱく質 22.2g

脂肪 16.8g

塩分 2.6g

平成21年3月

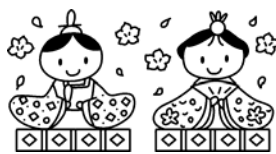
こんだてひょう

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)
19 (木)		食育の日献立 わかめごはん さわらの照り焼き かき菜の煮浸し 残雪汁	汁ピーフン	わかめ、さわら、ひじき、 豆腐、みそ、牛乳、鶏肉	米、油、こんにゃく、 ピーフン	しょうが、かき菜、 にんじん、もやし、 ごぼう、ねぎ、万能ねぎ トマトピューレ
21 (土)		そばろまぜごはん じゃがいものみそ汁 果物	菓子	鶏肉、みそ、牛乳	米、砂糖、油、 じゃがいも	にんじん、絹さや、たまねぎ、 果物缶
23 (月)	ヨーグルト	ひじきごはん 炒り鶏 豆腐のみそ汁	米粉入り蒸しパン	油揚げ、ひじき、鶏肉、 豆腐、みそ、牛乳、 たまご	米、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも、小麦粉、 上新粉、バター、油	にんじん、しいたけ、 ごぼう、れんこん、 いんげん、たまねぎ、 キャベツ
24 (火)		ゆかりごはん しゅうまい ナムル キャベツコーンスープ	みそすいとん	豚肉、豆腐、牛乳、 スキムミルク、みそ	米、パン粉、かたくり粉、 ごま油、砂糖 しゅうまいの皮、 小麦粉、白玉粉	ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、もやし、 きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、コーン、 だいこん、青菜、 しょうが、にんじん
25 (水)	麦茶 菓子	あんずジャムコッペパン かぶのクリームシチュー ごま酢サラダ	菓子 果物	いか、えび、牛乳、 スキムミルク	パン、ジャム、バター、 油、小麦粉、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、 かぶ、かぶの葉、果物 だいこん、きゅうり、
26 (木)		肉みそスパゲッティ 白菜のサラダ 青梗菜のスープ	いも餅	豚肉、みそ、牛乳、 スキムミルク	スパゲッティ、油、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、 もやし、しょうが、 はくさい、きゅうり、 青梗菜
27 (金)	飲む ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 西湖豆腐 油揚げのみそ汁	いかげそ入り お好み焼き	のり、豆腐、豚肉、 油揚げ、みそ、牛乳、 たまご、いか、青のり、 かつお節	米、砂糖、ごま油、 かたくり粉、小麦粉、油、 マヨネーズ	しょうが、たけのこ、 しいたけ、にんじん、 ねぎ、ホールトマト、 グリーンピース、たまねぎ、 まいたけ、キャベツ
28 (土)		肉うどん かぼちゃの煮物 果物	クリームチーズ 菓子	豚肉、牛乳、 クリームチーズ、	うどん、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、青菜、かぼちゃ、 果物缶
30 (月)	ヨーグルト	ごはん 鮭のねぎみそ焼き ごま和え かき玉汁	みそラーメン	鮭、みそ、豆腐、たまご、 牛乳、わかめ	米、砂糖、油、ごま、 かたくり粉、中華麺、 ごま油	ねぎ、青菜、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 万能ねぎ、コーン、 もやし
31 (火)		ごはん かじきまぐろの酢豚風 板ふのみそ汁	チーズクッキー	めかじき、わかめ、みそ、 牛乳、チーズ、板ふ	米、かたくり粉、油、 じゃがいも、バター、 砂糖、小麦粉	しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 ピーマン、パイン缶、 しいたけ、だいこん

《ひなまつり献立》(3日)

(おひる)
ひなちらし 魚のてんぷら
菜の花のおひたし ぶのすまし汁
(おやつ)
もものケーキ いちご 牛乳



《食育の日献立》(19日)

(おひる)
わかめごはん さわらの照り焼き
かき菜のにびたし 残雪汁



《卒園お祝い献立》(13日)

(おひる) (おやつ)
お赤飯 のし鶏 お祝いだんご
煮しめ 紅白すまし汁 牛乳



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。