|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年３月　よていこんだてひょう　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 | ごはん　のりの佃煮  すき焼き煮  キャベツのみそ汁 |  | シュガートースト | のり、豚肉、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、しらたき、ふ、油、パン、バター | 人参、白菜、しいたけ、  ねぎ、もやし、キャベツ |
| 3　　　(火) |  | 〈ひなまつり献立〉  手巻きひなちらし　菜の花のお浸し  かじき鮪の甘辛揚げ　すまし汁 |  | もものケーキ | 油揚げ、のり、  めかじき、かまぼこ、わかめ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、ごま、小麦粉、  バター | かんぴょう、人参、  しいたけ、絹さや、  ほうれん草、万能ねぎ、  黄桃缶、菜の花 |
| 4　　　(水) |  | あんかけ焼きそば  フルーツミックス  豆腐のスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、もやし、  にら、キャベツ、しいたけ、  黄桃缶、リンゴ缶、みかん、  パイン缶、チンゲン菜 |
| 5　　　(木) | ぶどう  ジュース | もずくどんぶり  ごまじょうゆ和え  玉ねぎのみそ汁 |  | 黒砂糖蒸しパン | 豚肉、もずく、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま油、  里芋、小麦粉、黒砂糖 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、白菜、  もやし、玉ねぎ、いんげん |
| 6　　　　(金) |  | ごはん  ぶりの照り焼き　金平煮  白菜のみそ汁 |  | ワンタン | ぶり、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、油、じゃが芋、  ごま油、砂糖、  ワンタン | しょうが、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、白菜、みず菜、もやし、ねぎ、  チンゲン菜 |
| 7　　　　(土) |  | そぼろまぜごはん  ヨーグルト  じゃがいものみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ヨーグルト、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、  じゃが芋 | 人参、いんげん、玉ねぎ |
| ９　　　(月) | フルーツ  ゼリー | 回鍋肉丼  コーン入りナムル  わかめスープ |  | きな粉ソフト  ビスケット | 豚肉、みそ、豆腐、  わかめ、牛乳、きな粉、スキムミルク、  ヨーグルト | 米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま油、  小麦粉、バター | 人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、大根、もやし、コーン、  玉ねぎ |
| 10　　　(火) |  | パンプキンロールパン  豆腐と鶏肉のトマト煮  茹で花野菜　キャベツスープ |  | いも餅 | 鶏肉、豆腐、牛乳、  生クリーム、  スキムミルク | パン、油、バター、  小麦粉、じゃが芋、  かたくり粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、  ブロッコリー、コーン、  カリフラワー、キャベツ |
| 11　　　(水) |  | 親子丼　煮びたし  かぶのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、たまご、油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、砂糖 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、白菜、もやし、かぶ、かぶの葉、  えのき茸、いちご |
| 12　　　　(木) |  | <卒園お祝い献立〉  お赤飯　鶏肉のから揚げ  煮しめ　紅白すまし汁 | 飲む  ﾖｰｸﾞﾙﾄ | ブラウニー | ささげ、鶏肉、昆布、豆腐、飲むヨーグルト、  牛乳、スキムミルク | 米、もち米、ごま、  かたくり粉、油、里芋、こんにゃく、砂糖、  小麦粉、バター | しょうが、人参、しいたけ、いんげん、絹さや |
| 13　　　(金) | いちご豆乳 | ごはん　おかかふりかけ  鮭の黄金焼き　なめこのみそ汁  ほうれん草のさっぱり和え |  | にんじんパンの  ジャムサンド | かつお節、鮭、チーズ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、パン、  ノンエッグマヨネーズ、ブルーベリージャム | 人参、ほうれん草、もやし、ねぎ、なめこ |
| 14　　　　(土) |  | 肉うどん　牛乳  りんごとさつま芋の重ね煮 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | うどん、砂糖、さつま芋、バター、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、りんご |
| 16  (月) | ヨーグルト | バターライス　春雨スープ  豆腐のカレークリーム煮  ハニーポテトサラダ |  | マフィン | 豆腐、ベーコン、牛乳 | 米、バター、油、  小麦粉、じゃが芋、  はちみつ、春雨、  マフィン | 玉ねぎ、人参、きゅうり、  マッシュルーム、キャベツ、コーン、もやし、  チンゲン菜 |
| 17  (火) |  | 豆乳ツイストパン  カラフルオムレツ  りんごと白菜のサラダ  豆腐のスープ |  | じゃこの佃煮  ごはん | たまご、ベーコン、  スキムミルク、チーズ、豆腐、牛乳、  ちりめんじゃこ | パン、バター、油、米、  砂糖 | 人参、玉ねぎ、にら、  黄桃缶、白菜、きゅうり、  レーズン、チンゲン菜、  しょうが、りんご |

　　 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 595kcal　　たんぱく質 22.3g　　脂肪 15.6g　　塩分 2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年３月　　よていこんだてひょう　　　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　　　　(水) | ぶどう  ジュース | 鶏五目ごはん  鮭の塩麹焼き　海苔塩和え  大根のみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、油揚げ、鮭、のり、みそ、牛乳 | 米、もち米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、青菜、もやし、大根、まいたけ、いちご |
| 19　　　　(木) |  | 〈食育の日献立〉  わかめごはん　いかの竜田揚げ  かき菜のお浸し　残雪汁  冷凍フルーツ |  | いちごのケーキ | わかめ、いか、ひじき、豆腐、みそ、牛乳、  スキムミルク | 胚芽米、ごま、バター、  かたくり粉、小麦粉、  こんにゃく、砂糖、油 | しょうが、ほうれん草、  かき菜、もやし、人参、  ごぼう、ねぎ、  冷凍りんご、いちご |
| 21　　　(土) |  | チキンライス　コーンポテト  かぼちゃのスープ　果物 |  | フルーツゼリー  菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、  グリンピース、コーン、  かぼちゃ、万能ねぎ、  みかん、フルーツゼリー |
| 23　　　　(月) | ヨーグルト | 豆腐入りキーマカレー  わかめサラダ　もやしのスープ |  | 黒糖わらび餅 | 豆腐、豚肉、わかめ、  牛乳、寒天、きな粉 | 胚芽米、油、米粉、砂糖、じゃが芋、黒砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、コーン、大根、  きゅうり、もやし、にら |
| 24　　　(火) | みかん  ジュース | カラフルごはん　フレンチサラダ  かぼちゃミルクスープ |  | 汁ビーフン | 豚肉、牛乳、鶏肉 | 米、油、砂糖、米めん | 人参、玉ねぎ、コーン、  グリンピース、キャベツ、きゅうり、レーズン、  かぼちゃ、ねぎ、万能ねぎ |
| 25　　　(水) |  | コーンごはん　和風ハンバーグ  野菜炒め　ポテトスープ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、ひじき、豆腐、  牛乳 | 米、油、かたくり粉、  砂糖、じゃが芋、 | コーン、玉ねぎ、人参、  もやし、キャベツ、いちご、  ピーマン、チンゲン菜 |
| 26　　　　(木) |  | ゆかりごはん  かじき鮪のみそマヨネーズ焼き  ごま和え　具だくさん汁 |  | 揚げせんべい | めかじき、みそ、牛乳 | 米、油、米粉ラザニア、  ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、じゃが芋 | ゆかり粉、もやし、青菜、  人参、ごぼう、しめじ、  ねぎ |
| 27　　　(金) | いちご  豆乳 | ごはん　カレー肉じゃが  油揚げのみそ汁 |  | にんじん米粉  蒸しパン | 豚肉、油揚げ、みそ、  牛乳 | 米、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、米粉 | 人参、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、もやし、  レーズン |
| 28　　　　(土) |  | スパゲッティミートソース  フルーツミックス　野菜スープ |  | 米粉ケーキ  　菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  小麦粉、じゃが芋、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、  チンゲン菜 |
| 30　　　(月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　家常豆腐  青菜のみそ汁 |  | ふかし芋 | 生揚げ、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、さつま芋 | たけのこ、人参、しいたけ、  ねぎ、しょうが、青菜、  玉ねぎ、もやし |
| 31　　　　(火) |  | 焼肉丼　土佐和え  わかめのみそ汁 |  | ほうれん草パンのココアサンド | 豚肉、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、かたくり粉、パン、砂糖、バター、  ココア | しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、  青菜、キャベツ、ねぎ |
| **〈１年をふりかえって〉**  好き嫌いがあっても、給食では頑張って食べている姿が各クラスで見られました。食具(箸・スプーン)や食器を正しく持つことも頑張っていました。この１年で体も心も大きくなった子どもたちです。  １年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。  **<12日卒園お祝い献立〉**  **〈3日ひなまつり献立〉**  ちらし寿司には手巻き用ののりを  添えます。手巻き寿司に挑戦することができます。  　おやつは桃の節句に  ちなんで桃のケーキです。  　お祝いの気持ちを込めた献立にしました。楽しい思い出になるように、心を込めて調理します！  また各園でお別れ会食会があります。献立が変更になりますので、園のお知らせをご確認ください。  **〈19日食育の日献立〉**  　かき菜は、一般的に菜花のことを指します。3月から4月が旬の春の食材です。今回は、お浸しにしていただきます。 | | | | | | | |

　　 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。

