平成30年1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）
4（木）	ぶどうジュース	チキンライス フルーツミックス クリームコーンスープ	麦茶　菓子	鶏肉、豆乳	米、油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、黄桃缶 グリンピース、パイン缶 トマト、コーン クリームコーン
5（金）	みかんジュース	スパゲティツナソース ポテトスープ りんごのコンポート	麦茶　〈七草献立〉 七草がゆ	ツナ、かまぼこ	スパゲティ、油、米粉 じゃがいも、米	玉ねぎ、にんじん、 椎茸、トマト、小松菜 りんご缶、だいこん かぶ
6（土）	フルーツゼリー	ツナカレーピラフ じゃがいもの煮物 青菜のスープ	麦茶　菓子	ツナ	米、油、じゃがいも 砂糖	玉ねぎ、にんじん、コーン グリンピース、小松菜
9（火）	ヨーグルト	ごはん　ぶりの照り焼き 白菜の煮びたし さつま汁	オレンジゼリー いちご	ぶり、油揚げ、豆腐 みそ、牛乳	米、油、こんにゃく 砂糖、さつまいも	しょうが、にんじん はくさい、ごぼう だいこん、ねぎ みかんジュース、いちご
10（水）		ゆかりごはん カレー肉じゃが わかめのみそ汁	果物 菓子	豆腐、豚肉、みそ わかめ、牛乳	米、じゃがいも しらたき、油、砂糖 かたくり粉	ゆかり粉、にんじん 玉ねぎ、みかん いんげん、ねぎ
11（木）		セルフウィンナーサンド 白菜とひよこ豆のシチュー パインサラダ	〈鏡開き献立〉 お汁粉 菓子	ウインナー、鶏肉 ひよこ豆、牛乳 豆乳、小豆	パン、油、じゃがいも 米粉、トッポギ、砂糖 かたくり粉	にんじん、はくさい キャベツ、玉ねぎ きゅうり、パイン缶
12（金）	いちご豆乳	ポークビーンズライス コロコロサラダ 野菜スープ	きなこ揚げパン	大豆、豚肉、牛乳 きな粉	米、バター、油、砂糖 小麦粉、パン	にんじん、玉ねぎ だいこん、きゅうり トマト、コーン キャベツ
13（土）		ソース焼きそば フルーツミックス 中華コーンスープ	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	中華麺、油、ごま油 かたくり粉 米粉ケーキ	にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、もやし ピーマン、キャベツ、椎茸 りんご缶、黄桃缶、コーン クリームコーン
15（月）	ヨーグルト	麻婆豆腐丼 ナムル 春雨スープ	わらびもち	豆腐、豚肉、みそ 牛乳、きな粉、 粉寒天	米、油、砂糖、ごま油 かたくり粉、はるさめ	にんじん、ねぎ、椎茸 たけのこ、グリンピース しょうが、もやし、コーン きゅうり、チンゲン菜
16（火）		パンプキンロールパン 鮭フライ　温野菜 ポテトコーンスープ	フルーツポンチ 菓子	鮭、牛乳	パン、小麦粉、パン粉 油、じゃがいも サイダー	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ブロッコリー コーン、クリームコーン パイン缶、黄桃缶 りんご缶、オレンジジュース
17（水）		鶏五目ごはん だし入りたまご焼き 白菜のみそ汁	果物 菓子	鶏肉、油揚げ、豆腐 たまご、青のり わかめ、みそ、牛乳	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん はくさい、玉ねぎ、椎茸 いんげん、りんご
18（木）	ぶどうジュース	ドライカレー 花野菜のごまじょうゆ和え キャベツスープ	米粉ココア 豆腐ドーナッツ	豚肉、牛乳、豆腐 大豆たんぱく、豆乳	米、油、米粉、砂糖 ごま油、ココア	にんじん、玉ねぎ ピーマン、レーズン コーン、ブロッコリー きゅうり、カリフラワー キャベツ
19（金）		＜食育の日献立＞ 古代米の赤飯　具だくさん汁 かじきまぐろの塩麹焼き ほうれん草のさっぱり和え	しょうゆラーメン	めかじき、みそ 牛乳、豚肉	米、黒米、ごま、油 砂糖、じゃがいも 中華麺、ごま油	ほうれん草、もやし にんじん、ごぼう ねぎ、コーン
20（土）		肉うどん りんごとさつま芋の重ね煮 牛乳	菓子	豚肉、牛乳	うどん、砂糖、バター さつまいも、	にんじん、玉ねぎ、椎茸 青菜、りんご
22（月）	ヨーグルト	かまめし丼 かぼちゃの甘煮 キャベツのみそ汁	ふかし芋	鶏肉、みそ、牛乳 凍り豆腐	胚芽米、こんにゃく 砂糖、油、さつまいも	にんじん、椎茸 グリンピース かぼちゃ、もやし キャベツ

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 586kcal　たんぱく質 20.9g　脂肪 14.3g　塩分 2.5g

平成３０年１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）
23（火）	☕	ごはん　揚げ魚のおろしかけ のり和え　なすのみそ汁	☕ 洋風お好み焼き	メルルーサ、のり みそ、干しえび、みそ 油揚げ、チーズ、牛乳 かつお節、あおのり	米、かたくり粉、油 砂糖、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが、大根、青菜 キャベツ、人参、なす 玉ねぎ
24（水）	☕	ごはん　のりの佃煮 ぶり大根　豚汁	☕ 果物 菓子	のり、ぶり、豆腐 豚肉、みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、 こんにゃく、油	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、みかん
25（木）	☕	豆乳ロールパン　青梗菜のスープ チキンハンバーグ 花野菜のホットサラダ	☕ わかめコーンご飯	鶏肉、豆腐、牛乳 ヨーグルト、わかめ	パン、油、かたくり粉 油、じゃがいも、米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、ブロッコリー カリフラワー、コーン キャベツ、チンゲン菜
26（金）	いちご豆乳	ふわふわ丼　ゆかり和え さといものみそ汁	☕ レーズン ホットケーキ	豚肉、豆腐、たまご みそ、牛乳、 スキムミルク	米、麩、砂糖、小麦粉 かたくり粉、さといも バター、はちみつ、油	玉ねぎ、にんじん もやし、だいこん いんげん、キャベツ ゆかり粉、ねぎ レーズン
27（土）	☕	ツナピラフ 野菜スープ 飲むヨーグルト	☕ 米粉ケーキ 菓子	ツナ、飲むヨーグルト 牛乳	米、バター、油 じゃがいも 米粉ケーキ	玉ねぎ、にんじん コーン、グリンピース チンゲン菜
29（月）	ヨーグルト	鮭チャーハン じゃがいものごま酢和え もずくスープ	☕ ほうれん草パンの ジャムサンド	鮭、もずく、牛乳	胚芽米、ごま油、パン じゃがいも、ごま、麩 砂糖、いちごジャム	にんじん、ねぎ、 コーン、グリンピース 玉ねぎ、きゅうり
30（火）	☕	ゆかりごはん　いかの更紗揚げ 野菜炒め　かぼちゃのみそ汁	☕ 煮込みうどん	いか、かまぼこ みそ、牛乳	米、かたくり粉、油 うどん、砂糖	ゆかり粉、にんじん ねぎ、もやし、青菜 キャベツ、ピーマン かぼちゃ、万能ねぎ
31（水）	☕	ごまごはん　道産子おでん キャベツスープ	☕ 果物 菓子	鶏肉、つみれ、昆布 さつま揚げ、みそ 牛乳	米、ごま、バター じゃがいも	にんじん、だいこん コーン、玉ねぎ キャベツ、りんご

あけましておめでとうございます

今年も、安心安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。

七草献立（5日）

春の七草：せり、なずな、ごぎょう（母子草）、はこべら、ホトケノザ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）
※今年は５日実施で市場が休みのため、給食では２つを使います。

鏡開き献立（11日）

お正月に飾ったお餅は縁起をかついで、「切る」のではなく、「開き」（割り）ます。お餅は普通餅米で作りますが、給食ではトッポギというううるち米（普通の米）で作った餅を使います。あまりのびないので給食むきです。

食育の日献立（19日）

昼食は和食の献立とし、旬の食材としてほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎを使います。
おやつは園児に人気のメニュー「しょうゆラーメン」です。お楽しみに！

☕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。