|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２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  (土) | ぶどう  ジュース | ツナカレーうどん　フルーツゼリー  じゃが芋のひじき煮 | 麦茶 | 菓　子 | ツナ、ひじき | うどん、油、  砂糖、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  いんげん、フルーツゼリー |
| ６  (月) | フルーツ  ゼリー | チキンライス　ヨーグルト  クリームコーンスープ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、ヨーグルト、  牛乳 | 米、油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  トマト、クリームコーン、  コーン、みかん |
| 7  (火) |  | スパゲッティミートソース  フルーツミックス　キャベツスープ |  | ＜七草献立＞  七草がゆ | 豚肉、チーズ、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  じゃが芋、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、せり、  マッシュルーム、キャベツ、  黄桃缶、りんご缶、パイン缶、大根、大根葉、かぶ、かぶ葉 |
| ８  (水) |  | ゆかりごはん　麻婆豆腐  白菜のみそ汁 |  | フレンチトースト | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳、  たまご、スキムミルク | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、パン、  バター | ゆかり、しょうが、白菜、人参、  ねぎ、しいたけ、たけのこ、  グリンピース、万能ねぎ |
| ９  (木) | みかん  ジュース | コーンライス　豆腐のスープ  チキンカツ　温野菜添え |  | ココアちんすこう | 鶏肉、豆腐、  わかめ、牛乳 | 米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ココア | コーン、キャベツ、人参、  玉ねぎ |
| 10  (金) |  | キャロットライス　鮭のムニエル  チーズポテト　えのきのスープ |  | ＜鏡開き献立＞  お汁粉  菓　子 | 鮭、チーズ、わかめ、  あずき、牛乳 | 米、米粉、油、トック、  じゃが芋、砂糖、  かたくり粉、  ノンエッグマヨネーズ | 人参、白菜、えのきたけ |
| 11  (土) |  | カレー焼きそば  中華コーンスープ　果物 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華麺、油、ごま油、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、  もやし、ピーマン、チンゲン菜、  クリームコーン、夏みかん缶 |
| 1４  (火) | ヨーグルト | ごぼうのドライカレー  ピーチサラダ　春雨スープ |  | チーズケーキ  苺ソースかけ | 豚肉、チーズ、  ヨーグルト、  生クリーム、牛乳 | 胚芽米、バター、油、  春雨、砂糖、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、  ピーマン、干しぶどう、もやし、  きゅうり、黄桃缶、チンゲン菜、  コーン、レモン、いちご |
| 15  (水) |  | 二色コッペ（バター・ブルーベリー）  ひよこ豆のシチュー　塩レモンサラダ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、ベーコン、牛乳、  ひよこ豆、チーズ、  生クリーム | パン、バター、小麦粉、  ブルーベリージャム、  油、じゃが芋、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  トマト、キャベツ、きゅうり、  干しぶどう、レモン、いちご |
| 16  (木) | ぶどう  ジュース | ごはん　じゃこの佃煮　擬製豆腐  野菜炒め　まいたけのみそ汁 |  | 揚げパン | ちりめんじゃこ、豆腐、  みそ、たまご、牛乳 | 米、砂糖、油、パン、  かたくり粉 | しょうが、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、  ねぎ、人参、もやし、まいたけ |
| 17  (金) | いちご  豆乳 | ＜食育の日献立＞  ひじきごはん　松風焼き  ゆかり和え　呉汁　乳酸菌飲料 |  | 八王子ラーメン | 油揚げ、ひじき、鶏肉、  大豆タンパク、  豆腐、大豆、みそ、牛乳、  焼き豚、乳酸菌飲料 | 米、砂糖、ごま、油、  こんにゃく、中華麺、ごま油 | 人参、ねぎ、しょうが、もやし、  キャベツ、ゆかり、ごぼう、  大根、玉ねぎ |
| 18  (土) |  | あんかけごはん　じゃが芋の煮物  玉ねぎのみそ汁 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  じゃが芋、砂糖、  米ケーキ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  いんげん |
| 20  (月) | フルーツ  ゼリー | 麦ごはん　のりの佃煮  肉じゃが　にらのみそ汁 |  | いちご豆乳プリン | のり、豚肉、豆腐、  みそ、豆乳、寒天、牛乳 | 米、麦、こんにゃく、  じゃが芋、砂糖、油、  いちごジャム | 人参、玉ねぎ、にら、  グリンピース |
| 21  (火) |  | 鮭のちらし寿司  かぼちゃの甘煮　しめじのみそ汁 |  | 焼きうどん | 鮭、油揚げ、豆腐、  みそ、豚肉、牛乳、  かつお節 | 米、砂糖、うどん、  じゃが芋、油 | 人参、しいたけ、えだまめ、  かぼちゃ、ねぎ、しめじ、  キャベツ、コーン |
| 22  (水) |  | 焼き豚チャーハン  きゅうりの華風漬け　生揚げのスープ |  | 果　物  菓　子 | 焼き豚、生揚げ、  牛乳 | 米、ごま油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  しいたけ、ねぎ、きゅうり、  コーン、チンゲン菜、みかん |

　　 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 ５９３kcal たんぱく質　２１.７g　脂肪 １５.５g　塩分 2.６g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２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  (木) | みかん  ジュース | わかめごはん　大根のみそ汁  まぐろと長ねぎの揚げ煮 |  | はちみつレモン  トースト | めかじき、わかめ、  油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、ごま、油、  かたくり粉、砂糖、  こんにゃく、パン、  バター、はちみつ | しょうが、ねぎ、人参、  大根、万能ねぎ、レモン |
| 24  (金) |  | パンプキンロールパン  チーズインハンバーグ  ブロッコリーソテー　青菜のスープ |  | 鶏みそ雑炊 | 豚肉、豆腐、チーズ、スキムミルク、牛乳、  鶏肉、みそ | パン、パン粉、油、  バター、じゃが芋、  米 | 玉ねぎ、ブロッコリー、  人参、コーン、ほうれん草、  大根、万能ねぎ |
| 25  (土) |  | ほうとう　牛乳  りんごとさつま芋の重ね煮 |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | きしめん、さつま芋、  砂糖 | 人参、玉ねぎ、ねぎ、青菜、  しいたけ、かぼちゃ、りんご、  フルーツゼリー |
| 27  (月) | ヨーグルト | ごまごはん　もやしのスープ  生揚げと大根のみそ煮 |  | 黒糖米粉蒸しパン | 豚肉、生揚げ、みそ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、米粉、  かたくり粉、ごま油、黒砂糖、こんにゃく | 人参、大根、いんげん、にら、  しいたけ、玉ねぎ、もやし |
| 28  (火) |  | カレーライス  手作り福神漬け　もずくスープ |  | ヨーグルト  ポムポム | 豚肉、もずく、豆腐、ヨーグルト、たまご、スキムミルク、牛乳 | 胚芽米、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、きゅうり、  マッシュルーム、しょうが、大根、万能ねぎ、りんご |
| 29  (水) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはん  甘酢キャベツ　吉野汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、めかじき、牛乳 | 米、砂糖、油、  かたくり粉 | ごぼう、しょうが、えだまめ、  キャベツ、きゅうり、ねぎ、  人参、みつば、えのきたけ、  いちご |
| 30  (木) |  | ぶどうツイストパン  マカロニグラタン　かぼちゃのスープ  みそドレッシングサラダ |  | 昆布ごはん | 鶏肉、スキムミルク、  チーズ、昆布、みそ、牛乳 | パン、バター、小麦粉、  マカロニ、砂糖、油、米 | 玉ねぎ、人参、しめじ、  キャベツ、きゅうり、もやし、  かぼちゃ、万能ねぎ |
| 31  (金) | ぶどう  ジュース | ごはん　おかかふりかけ  ぶりの照り焼き　ごま和え　豚汁 |  | スパイシー  フライドポテト | ぶり、かつお節、  豚肉、豆腐、みそ、  牛乳 | 米、ごま、砂糖、油、  こんにゃく、じゃが芋 | しょうが、もやし、青菜、  大根、ねぎ、人参 |

　　 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。



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、よろしくお願いいたします。

食育の日献立（17日）

鏡開き献立（10日）

七草献立（7日）

昼食はお正月料理でもある松風焼き、秋に収穫した大豆を使った呉汁です。

おやつは八王子のご当地ラーメン「八王子ラーメン」です。

お楽しみに！

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう（母子草）、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）をいいます。

※給食では３つを使います。

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。お餅は餅米で作りますが、給食ではトックといううるち米（普通の米）で作った餅を使います。

１年間、元気に過ごせますように！