|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和２年５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） |
| 1  (金) | ぶどう  ジュース | 〈子どもの日献立〉  ケチャップライス　鶏肉のから揚げ　　　　　　　　　　　　大根とコーンのサラダ  チンゲン菜のスープ |  | 〈八十八夜献立〉  抹茶ケーキ | ベーコン、鶏肉、牛乳、  スキムミルク | 米、油、かたくり粉、  砂糖、じゃが芋、  小麦粉、バター | 玉ねぎ、人参、トマト、  グリンピース、しょうが、  大根、きゅうり、コーン、チンゲン菜 |
| 2  (土) |  | ツナ和風スパゲッティ  野菜スープ  フルーツ缶 |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、チンゲン菜、  りんご缶、黄桃缶 |
| 7  (木) | フルーツ  ゼリー | カレーライス  手作り福神漬け  豆腐のスープ |  | フルーツヨーグルト | 豚肉、豆腐、牛乳、  ヨーグルト | 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、黄桃缶、  しょうが、チンゲン菜、  パイン缶、りんご缶、大根 |
| ８  (金) |  | ゆかりごはん  かじきのあずま煮風　野菜炒め  キャベツのみそ汁 |  | にんじんパンの  ジャムサンド | めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、パン、  ブルーベリージャム | ゆかり、しょうが、人参、もやし、キャベツ、  ピーマン、ねぎ |
| ９  (土) |  | チャーハン　中華スープ  ヨーグルト |  | 菓　子 | 豚肉、ヨーグルト、牛乳 | 米、油、ごま油 | 人参、玉ねぎ、コーン、  グリンピース、しいたけ、ねぎ、チンゲン菜 |
| 11  (月) | ヨーグルト | そぼろまぜごはん  土佐和え　なめこのみそ汁 |  | ココアトースト | 鶏肉、凍り豆腐、  かつお節、豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、こんにゃく、砂糖、油、パン、  バター、ココア | 人参、グリンピース、青菜、キャベツ、ねぎ、なめこ |
| １2  (火) |  | ごはん　ごま和え  豆腐とツナの卵焼  白菜のみそ汁 |  | そらまめ  菓　子 | たまご、ツナ、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし、青菜、白菜、  いんげん、そらまめ |
| 13  (水) |  | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス  彩りスープ |  | わかめコーンごはん | 豚肉、みそ、豆腐、牛乳、  わかめ | スパゲッティ、油、砂糖、  かたくり粉、米、ごま油 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、黄桃缶、  りんご缶、パイン缶、  チンゲン菜、ねぎ、コーン |
| １4  (木) |  | ごはん　揚鶏のみぞれがけ  甘酢キャベツ　小松菜のスープ |  | スコーン | 鶏肉、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター、いちごジャム | しょうが、大根、キャベツ、きゅうり、小松菜、  えのき茸 |
| １5  (金) | いちご豆乳 | ごはん　おかかふりかけ  新じゃが芋のそぼろ煮  豆腐のみそ汁 |  | お好み焼き | かつお節、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、  青のり | 米、ごま、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、  ノンエッグマヨネーズ | しょうが、人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、キャベツ |
| １6  (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 | 牛乳、豚肉 | うどん、砂糖、  さつま芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、りんご |
| 18  (月) | ヨーグルト | ごはん　昆布の佃煮  麻婆豆腐　もやしのスープ |  | ほうれん草パンの  ココアサンド | 昆布、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、かたくり粉、パン、  バター、ココア | 人参、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、グリンピース、しょうが、玉ねぎ、もやし、にら |
| 19  (火) |  | 〈食育の日献立〉  かつおのインディアンピラフ  アスパラと新じゃがのソテー  もずくスープ |  | 黒糖くずもち  菓　子 | かつお、ベーコン、  もずく、豆腐、牛乳、  きな粉 | 米、砂糖、バター、  じゃが芋、油、黒砂糖、かたくり粉 | しょうが、玉ねぎ、人参、レーズン、グリンピース、アスパラガス、万能ねぎ |
| ２0  (水) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはん  煮びたし　かぶのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、油揚げ、みそ、  牛乳 | 胚芽米、油、砂糖 | しょうが、ごぼう、枝豆、白菜、人参、もやし、かぶ、かぶの葉、えのき茸、黄桃缶 |

　　 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　580kcal　　たんぱく質　20.4g　　　脂肪14.4g　　塩分　2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和２年５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） |
| ２1  (木) | ぶどう  ジュース | コーンごはん　ポトフ  コロコロ野菜のごま酢サラダ |  | かぼちゃ寒天  菓　子 | 豚肉、ベーコン、牛乳、  スキムミルク、寒天 | 米、じゃが芋、油、  砂糖、ごま | コーン、人参、玉ねぎ、  キャベツ、セロリー、  グリンピース、大根、  きゅうり、かぼちゃ |
| ２2  (金) |  | ゆかりごはん  　かじき鮪のみそマヨネーズ焼き  海苔和え　かぼちゃのみそ汁 |  | 炒めビーフン | めかじき、みそ、のり、牛乳、ベーコン | 米、ビーフン、油  ノンエッグマヨネーズ | ゆかり、青菜、キャベツ、  人参、かぼちゃ、万能ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、コーン |
| ２3  (土) |  | ソース焼きそば  中華スープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、  ピーマン、キャベツ、  しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、コーン、りんご缶、黄桃缶 |
| ２5  (月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮  豆腐のカレー煮　青菜のみそ汁 |  | オレンジゼリー  菓　子 | のり、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳、寒天 | 米、砂糖、油、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  グリンピース、青菜、  もやし、みかんジュース |
| 26  (火) |  | もずく丼ぶり　にらのみそ汁  胡瓜と大根の華風漬け |  | 蒸しじゃが | 豚肉、もずく、豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま油、  じゃが芋、バター | 人参、ピーマン、コーン、  しょうが、きゅうり、大根、にら、玉ねぎ |
| 27  (水) |  | ジャージャー麵  フルーツミックス  生揚げのスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、みそ、生揚げ、  牛乳 | 中華めん、油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、みかん缶、  チンゲン菜、フルーツゼリー |
| 28  (木) |  | 親子丼　小魚和え  じゃが芋のみそ汁 |  | 黒砂糖蒸しパン | 鶏肉、たまご、  ちりめんじゃこ、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、  小麦粉、黒砂糖 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、ほうれん草、  もやし |
| 29  (金) | いちご豆乳 | ごまごはん  かじき鮪の酢豚風  春雨スープ |  | フルーツポンチ | めかじき、牛乳 | 米、ごま、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、  春雨、サイダー | しょうが、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、コーン、  チンゲン菜、パイン缶、人参、  りんご缶、黄桃缶、みかん缶、  みかんジュース |
| 30  (土) |  | あんかけごはん  かぼちゃの甘煮　玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  砂糖 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  かぼちゃ、いんげん |
| E072_B01P42-08P42-08E072_B04E072_B04  こどもの日献立（1日）  本来は端午の節句といわれ、邪気ばらいをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの成長を願う日になりました。  1日は、子どもたちに人気の  メニューにしました。  八十八夜献立（１日）  　八十八夜は、立春から88日目に当たる日で、苗代のもみまきなどが行われる農作業の目安になる日です。「八十八」という字を組み合わせると「米」になることから、豊作を祈った日であったともされています。  保育園では、抹茶を使った  ケーキを作ります。  五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。こどもの大好きなメニューです。  **１８日「食育の日メニュー」♪**  春がつおや新じゃがを使った  メニューです。  かつおのインディアンピラフ  アスパラと新じゃがのソテー  もずくスープ | | | | | | | |
| 食育の日献立（１９日）  かつお、もずく、アスパラガスなど、旬の食材を多く取り入れました。  　旬とは、その食材が一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近では、どんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。  五節句の一つで、男の子の成長を祝う節句ですが、こどもの日としても親しまれています。こどもの大好きなメニューです。 | | | | | | | |

　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。

**１８日「食育の日メニュー」♪**

春がつおや新じゃがを使った

メニューです。

かつおのインディアンピラフ

アスパラと新じゃがのソテー

もずくスープ

**１８日「食育の日メニュー」♪**

春がつおや新じゃがを使った

メニューです。

かつおのインディアンピラフ

アスパラと新じゃがのソテー

もずくスープ



