|  |
| --- |
| **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



