|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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  (月) | りんご  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 | 米、油 | 玉ねぎ、トマト、グリンピース、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、人参、コーン、クリームコーン |
| 5  (火) | フルーツ  ゼリー | ごまごはん　ツナじゃが  わかめスープ |  | 二色クッキー | ツナ、わかめ、牛乳 | 米、ごま、  じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、グリンピース、コーン |
| 6  (水) |  | カレー風味のライスの  クリームソースかけ  コロコロサラダ　キャベツスープ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、牛乳、  スキムミルク | 米、油、米粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、大根、きゅうり、キャベツ、  みかん |
| 7  (木) |  | 肉みそスパゲッティ  りんごのコンポート  青菜のスープ |  | <七草献立>  七草がゆ | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、  砂糖、かたくり粉、  米 | 人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、  しょうが、りんご缶、青菜、  えのき茸、大根、かぶ、せり |
| ８  (金) |  | ごはん　鮭の黄金焼き  ほうれん草のさっぱり和え  なすのみそ汁 |  | <鏡開き献立>  お汁粉  菓　子 | 鮭、チーズ、油揚げ、  みそ、牛乳、あずき | 米、砂糖、ふ、  かたくり粉、  ノンエッグマヨネーズ | 人参、ほうれん草、もやし、  なす、玉ねぎ |
| 9  (土) |  | ひじきごはん  かぼちゃの甘煮  玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、  牛乳 | 米、砂糖 | 人参、しいたけ、いんげん、  かぼちゃ、玉ねぎ、もやし |
| 12  (火) | ヨーグルト | 鶏五目ごはん  土佐和え  なめこ汁 |  | シュガートースト | 鶏肉、かつお節、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、  バター | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、青菜、キャベツ、  ねぎ、なめこ |
| 13  (水) |  | ごはん　のりの佃煮  蝦仁豆腐  春雨スープ |  | 果　物  菓　子 | のり、鶏肉、えび、  豆腐、牛乳 | 米、砂糖、はるさめ、かたくり粉、油 | 人参、チンゲン菜、しいたけ、  ねぎ、しょうが、コーン、  みかん |
| 14  (木) |  | ごはん  鶏肉の照り焼き　野菜炒め  白菜のみそ汁 |  | ココア蒸しパン | 鶏肉、みそ、牛乳、  たまご | 米、砂糖、小麦粉、  油、バター | 人参、もやし、キャベツ、  ピーマン、白菜、いんげん |
| 15  (金) | いちご  豆乳 | にんじんロールパン  鮭フライ　温野菜  豆腐のスープ |  | 中華おこわ | 鮭、豆腐、牛乳 | パン、小麦粉、油、パン粉、米、もち米、  ごま油、砂糖 | キャベツ、人参、コーン、  チンゲン菜、しいたけ、  たけのこ、しょうが |
| 16  (土) |  | 肉うどん  じゃが芋の煮物　牛乳 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | うどん、じゃが芋、砂糖、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、  しいたけ、青菜 |
| 18  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん  生揚げと大根のみそ煮  キャベツのみそ汁 |  | 黒糖くずもち | 生揚げ、豚肉、みそ、  牛乳、きな粉 | 米、砂糖、ごま油、こんにゃく、黒砂糖、  かたくり粉 | ゆかり、人参、大根、  しいたけ、いんげん、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 19  (火) |  | 〈食育の日献立〉  小魚入り五目ごはん  ほうれん草のごま和え　吉野汁 |  | オレンジケーキ | 鶏肉、ちりめんじゃこ、めかじき、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、バター、  かたくり粉、小麦粉、  マーマレード、ごま | ごぼう、人参、しいたけ、ねぎ、  いんげん、もやし、ほうれん草、しょうが、三つ葉、  みかんジュース |
| 20  (水) |  | きびごはん  五目たまご焼き　甘酢キャベツ  わかめのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | たまご、豆腐、ひじき、わかめ、みそ、牛乳 | 米、きび、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  しいたけ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、みかん |
| 21  (木) | ぶどう  ジュース | ごはん　ひじきふりかけ  金平煮  豆腐のみそ汁 |  | マーラーカオ | ひじき、豚肉、豆腐、  みそ、牛乳、たまご | 米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、ごま油、  砂糖、小麦粉、油、  はちみつ | ゆかり、人参、ごぼう、白菜、  しいたけ、いんげん、玉ねぎ |

　　 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 ５７１kcal たんぱく質　２０.５g　脂肪 １４.６g　塩分 2.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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） |
| 22  (金) |  | ハッシュドポークライス  パインサラダ　かぶのスープ |  | 肉まん | 牛乳、豚肉 | 米、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖、ごま油、はるさめ、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、  パイン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、かぶ、しょうが、マッシュルーム |
| 23  (土) |  | あんかけごはん  中華スープ　果物 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  夏みかん缶、ねぎ、  チンゲン菜、コーン |
| 25  (月) | ヨーグルト | 焼き豚チャーハン  胡瓜と大根の華風漬け  生揚げのスープ |  | ピーチゼリー  菓　子 | 豚肉、生揚げ、牛乳、  寒天 | 米、油、ごま油、砂糖 | 人参、しいたけ、ねぎ、大根、  グリンピース、コーン、  きゅうり、玉ねぎ、小松菜、黄桃缶 |
| 26  (火) |  | ツナピラフ  野菜のカレーマリネ  ほうれん草のスープ |  | ワンタン | 牛乳、ツナ、豚肉 | 米、バター、油、砂糖、米粉ラザニア、ごま油 | 玉ねぎ、コーン、キャベツ、セロリー、えのき茸、もやし、  人参、きゅうり、ほうれん草、  ねぎ、チンゲン菜、しょうが |
| 27  (水) |  | ごはん　人参そぼろ  ぶりの照り焼き　小魚和え  まいたけのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 凍り豆腐、ぶり、牛乳、  ちりめんじゃこ、みそ | 米、油、砂糖 | 人参、しょうが、ほうれん草、もやし、まいたけ、えのき茸、ねぎ、みかん |
| 28  (木) |  | 麻婆豆腐丼  花野菜のごまじょうゆ和え  大根のみそ汁 |  | 黒ごまトースト | 豆腐、豚肉、みそ、  油揚げ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、パン、  ごま、バター | しいたけ、人参、ほうれん草、  たけのこ、大根、しょうが、  ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ねぎ、グリンピース |
| 29  (金) | いちご  豆乳 | 米粉ツイストパン  りんごと白菜のサラダ  ブイヤベース |  | とりみそ雑炊 | 牛乳、めかじき、いか、  えび、鶏肉、みそ | パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、米 | 黄桃缶、りんご缶、白菜、  きゅうり、レーズン、玉ねぎ、  人参、トマト、グリンピース、  大根、万能ねぎ |
| 30  (土) |  | 和風スパゲッティ　果物  かぼちゃのミルクスープ |  | 菓　子 | ベーコン、わかめ、  牛乳 | スパゲッティ、油 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  みかん、かぼちゃ |

　　 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、よろしくお願い致します。

●**鏡開き献立（８日）**

お正月に年神さまにお供えした鏡もちを、一家円満と繁栄を願い、みんなで分けていただきます。包丁で切らずに、木槌で叩き割ります。

お供えしたもちがさげられることは、お正月の終わりを意味します。

　保育園では、白玉麩をお餅に見立てて、お汁粉を作ります。

●**七草献立（７日）**

五節句の一つで、その年の一番初めの節句です。初春に摘める7種の野草の入った粥を食べ、１年間の無病息災を願います。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

保育園では、「せり」「すずな」

「すずしろ」の３種類を使ってお粥を作ります。

●**食育の日献立（１９日**）

吉野汁とは、とろみがついた汁です。吉野の名は、「葛粉」の産地で有名な奈良県の吉野地方からつけられており、葛粉は葛という植物の根からとったデンプンことをいいます。

給食では、かたくり粉を使用して、とろみをつけています。熱い汁物をたくさん食べて、体を中から温め、寒い冬を乗り切りましょう。

