|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３年２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  (月) | ヨーグルト | ビビンバ  白菜入りナムル　もずくスープ |  | オレンジゼリー  菓　子 | 豚肉、もずく、豆腐、  寒天、牛乳 | 米、もち米、砂糖、  ごま油 | コーン、人参、青菜、白菜、  もやし、万能ねぎ、  みかんジュース |
| ２  (火) |  | ＜節分献立＞  じゃこの香り飯　大豆ハンバーグ  ごま和え　キャベツのみそ汁  乳酸菌飲料 |  | 鬼蒸しパン | ちりめんじゃこ、豚肉、  大豆、豆腐、みそ、  乳酸菌飲料、きな粉、  スキムミルク、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  油、ごま、小麦粉、  さつま芋 | しょうが、玉ねぎ、もやし、  青菜、人参、キャベツ、ねぎ |
| ３  (水) |  | スパゲッティミートソース  フルーツミックス　ポテトスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、チーズ、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、黄桃缶、  りんご缶、みかん缶、パイン缶  チンゲン菜、みかん |
| ４  (木) |  | 親子丼  のり和え　具だくさん汁 |  | さつま芋パン | 鶏肉、たまご、のり、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、  パン | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、青菜、キャベツ、  もやし、ごぼう、大根、ねぎ |
| ５  (金) | ぶどう  ジュース | 鮭チャーハン  かぼちゃのグラッセ  生揚げのスープ |  | フライドポテト | 鮭、生揚げ、牛乳 | 米、油、バター、砂糖、  じゃが芋 | 人参、しいたけ、ねぎ、コーン、  グリンピース、かぼちゃ、  玉ねぎ、チンゲン菜 |
| ６  (土) |  | チキンライス  野菜スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  チンゲン菜、フルーツゼリー |
| ８  (月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  麻婆豆腐　白菜のみそ汁 |  | ほうれん草パンの  ココアサンド | かつお節、豆腐、  豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、パン、  ココア、バター | 人参、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、グリンピース、  しょうが、白菜、いんげん |
| ９  (火) |  | セルフ照り焼きバーガー  ジャーマンポテト　春雨スープ |  | 梅おかかご飯 | めかじき、ベーコン、  かつお節、青のり、  牛乳 | パン、油、じゃが芋、  砂糖、春雨、米 | しょうが、玉ねぎ、人参、  コーン、チンゲン菜、ゆかり粉 |
| 10  (水) | いちご  豆乳 | ポークストロガノフ  パインサラダ　えのきのスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、生クリーム、  わかめ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、  グリンピース、トマト、  キャベツ、きゅうり、パイン缶、  白菜、えのき茸、いちご |
| 12  (金) | みかん  ジュース | ごまごはん　ぶりのみぞれかけ  煮びたし　なめこ汁 |  | かぼちゃ寒天 | ぶり、油揚げ、豆腐、  みそ、スキムミルク、  寒天、牛乳 | 米、ごま、小麦粉、  油、砂糖 | しょうが、大根、白菜、人参、  もやし、ねぎ、なめこ、  かぼちゃ |
| 13  (土) |  | カレーうどん  りんごとさつま芋の重ね煮  牛乳 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | うどん、かたくり粉、  さつま芋、砂糖、  バター | 人参、ねぎ、青菜、りんご |
| 15  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん  鶏肉と大根の煮物　油揚げのみそ汁 |  | 黒糖わらびもち  菓　子 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、  みそ、寒天、きな粉、  牛乳 | 胚芽米、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、  黒砂糖 | ゆかり粉、大根、人参、ねぎ、  しょうが、キャベツ、玉ねぎ |
| 16  (火) |  | ブルーベリー胚芽コッペ  野菜のカレーマリネ　トマトシチュー | 麦茶 | かぼちゃぼーろ | 豚肉、生クリーム | パン、砂糖、油、  ブルーベリージャム、  じゃが芋、バター、  小麦粉、かたくり粉 | 人参、キャベツ、セロリー、  きゅうり、玉ねぎ、いんげん、  トマト、かぼちゃ |
| 17  (水) |  | ごはん　昆布の佃煮  まぐろと長葱の揚げ煮  いんげんのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 昆布、めかじき、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  油、こんにゃく | しょうが、ねぎ、人参、玉ねぎ、  いんげん、みかん |
| 18  (木) | いちご  豆乳 | バターチキンカレーライス  コロコロ野菜のごま酢サラダ  かぶのスープ |  | やみつきトースト | 鶏肉、チーズ、牛乳 | 胚芽米、バター、油、  じゃが芋、小麦粉、　砂糖、ごま、パン | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、  大根、きゅうり、ねぎ、かぶ、  かぶの葉 |

　　 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 607kcal たんぱく質　21.8g　　脂肪 16.7g　　塩分 2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３年２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） |
| 19  (金) |  | <食育の日献立＞  ごはん　白ごまと干しエビのふりかけ  鮭のチャンチャン焼き  春菊とほうれん草のおかか和え  わかめのみそ汁 |  | はちみつレモン  米粉蒸しパン | 干しえび、鮭、みそ、  かつお節、わかめ、  豆乳、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  ふ、米粉、はちみつ | しょうが、キャベツ、人参、  大根、コーン、ねぎ、もやし、  春菊、ほうれん草、レモン |
| 20  (土) |  | ツナカレーピラフ  野菜スープ　ヨーグルト |  | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、ヨーグルト、  牛乳 | 米、油、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、コーン、  いんげん、チンゲン菜 |
| 22  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　のりの佃煮  豆腐のカレー煮　大根のみそ汁 |  | 二色クッキー | のり、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、小麦粉、  かたくり粉、バター、  ココア | 玉ねぎ、人参、しいたけ、  いんげん、大根、白菜、  万能ねぎ |
| 24  (水) |  | 小魚ピラフ  みそドレッシングサラダ  豆腐とベーコンのスープ |  | マフィン  果　物 | ちりめんじゃこ、  みそ、ベーコン、  豆腐、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、  かたくり粉、マフィン | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  キャベツ、きゅうり、もやし、  コーン、クリームコーン、  いちご |
| 25  (木) | みかん  ジュース | ぶどうツイストパン  豆腐と鶏肉のトマト煮  グリーンポテト　オニオンスープ |  | みそおやき | 鶏肉、豆腐、青のり、  生クリーム、みそ、  牛乳 | パン、油、バター、  小麦粉、じゃが芋、米、  ごま、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、  いんげん、コーン |
| 26  (金) |  | ひじきご飯  ツナとかぶの煮物　豚汁 |  | ちくわドック | ひじき、ツナ、豆腐、  油揚げ、豚肉、みそ、  ちくわ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  じゃが芋、小麦粉、  バター、油 | 人参、しいたけ、いんげん、  かぶ、かぶの葉、大根、  ごぼう、ねぎ |
| 27  (土) |  | スパゲッティナポリタン  ミルクスープ　いちご豆乳 |  | 菓　子 | 豚肉、ベーコン、豆乳、  牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  クリームコーン |
| 〘 節分とは 〙  「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が１年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、１年の無病息災を願います。  **＜はちみつレモン米粉蒸しパン＞**  　米粉を豆乳でといた生地に、生の国産レモンを絞った果汁を入れて、はちみつで甘みを加えた蒸しパンです。  　レモンの香りかおるさわやかな蒸しパンです。お楽しみに！  **＜白ごまと干しえびのふりかけ＞**  　カルシウムたっぷりの“手作り”　　ふりかけです。旨みと栄養の宝庫で、　　ご飯がすすみ、骨や歯を丈夫にします！  ＜昼食＞  　・じゃこの香り飯  　・大豆ハンバーグ  　・ごま和え  　・キャベツのみそ汁  ＜おやつ＞  　・牛乳  　・鬼蒸しパン  **今年の節分は、例年よりも１日早い２月２日**  **です。なんと124年ぶりのことです。地球が**  **太陽を回る周期と暦のずれによるものです。**  食育の日献立１９日（金）  節分献立　２日（火） | | | | | | | |

　　 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。



