|  |
| --- |
| 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。



