|  |
| --- |
| **令和３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(土) |  | チャーハン　中華スープフルーツゼリー |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、コーン、グリンピース、ねぎ、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| ６(木) | フルーツゼリー | 〈子どもの日献立〉ケチャップライス　鶏肉のから揚げ野菜のカレーマリネクリームコーンスープ |  | ココアちんすこう | ベーコン、鶏肉、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉、ココア | 玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、しょうが、キャベツ、セロリー、きゅうり、クリームコーン |
| 7(金) | みかんジュース | 　ごはん　鮭の蒸し焼き　煮びたし豆腐のみそ汁 |  | 黒糖蒸しパン | 鮭、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、小麦粉、黒砂糖 | しょうが、人参、青菜、白菜、ねぎ |
| ８(土) |  | ツナスパゲッティポテトスープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、りんご缶、黄桃缶 |
| 10(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん新じゃが芋のそぼろ煮しめじのみそ汁 |  | 角切りりんごゼリー菓　子 | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳、寒天 | 米、じゃが芋、油、こんにゃく、砂糖、かたくり粉 | ゆかり粉、しょうが、人参、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、しめじ、りんご缶、りんごジュース |
| 11(火) |  | にんじんツイストパン豆腐と鶏肉のトマト煮　ゆでアスパラ　彩りスープ |  | かやくごはん | 鶏肉、豆腐、生クリーム、牛乳 | パン、油、バター、小麦粉、米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、アスパラ、コーン、ねぎ、チンゲン菜、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| １2 (水) |  | ごまごはんかじき鮪の照り焼き　土佐和え　わかめのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | めかじき、かつお節、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、ごま、油 | しょうが、青菜、もやし、キャベツ、ねぎ、黄桃缶 |
| 13(木) | ぶどうジュース | スパゲッティミートソースりんごのコンポート青菜のスープ |  | 豆腐ドーナッツ | 豚肉、チーズ、牛乳、豆腐 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、ねぎ、りんご缶、青菜、えのき茸 |
| １4 (金) |  | そぼろまぜごはんほうれん草のさっぱり和えいんげんのみそ汁 |  | 五目米めん | 鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、油、じゃが芋、米麺 | グリンピース、もやし、ほうれん草、人参、青菜、いんげん、ねぎ、玉ねぎ |
| １5 (土) |  | カレーうどんかぼちゃのひじき煮牛乳 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、ひじき、牛乳 | うどん、かたくり粉、砂糖、油、米粉ケーキ | 人参、ねぎ、青菜、かぼちゃ |
| 17 (月) | フルーツゼリー | ごはん　昆布の佃煮麻婆なすもやしのスープ |  | ココアトースト | 昆布、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、油、かたくり粉、パン、バター、ココア | 人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、玉ねぎ、もやし |
| 18 (火) | りんごジュース | 梅おかかごはん鶏肉の照り焼き　金平煮なめこ汁 |  | 炒めビーフン | かつお節、青のり、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、ベーコン | 米、ごま、砂糖、ビーフン、かたくり粉、油、ごま油、じゃが芋、 | ゆかり粉、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、ねぎ、なめこ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン |
| 19 (水) |  | 〈食育の日献立〉鰹のインディアンピラフアスパラとポテトのソテーもずくスープ　乳酸菌飲料 |  | 空　豆菓　子 | かつお、ベーコン、もずく、豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 | 米、砂糖、油、じゃが芋 | 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、空豆 |
| ２0 (木) | いちご豆乳 | 肉みそスパゲッティフルーツミックスかぼちゃのスープ |  | しらすとわかめのごはん | 豚肉、みそ、牛乳、しらす干し、わかめ | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、米 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶、かぼちゃ、万能ねぎ |

　　 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　58８kcal　　たんぱく質　21.４g　　脂肪　14.8g　　塩分2.6g

|  |
| --- |
| **令和３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(金) |  | ゆかりごはんかじきまぐろの甘辛揚げ野菜炒め　まいたけのみそ汁 |  | ポテトチーズ焼き | めかじき、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ | 米、かたくり粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋 | ゆかり粉、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、まいたけ、ねぎ、玉ねぎ |
| ２2(土) |  | チキンライス野菜スープ　フルーツ缶 |  | 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、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| 24(月) | ヨーグルト | 鶏五目ごはん　煮びたしじゃが芋のみそ汁 |  | ぶどうゼリー菓　子 | 鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、じゃが芋 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ぶどうジュース |
| ２5(火) |  | ドライカレーみかんサラダ豆腐のスープ |  | にんじんパンのジャムサンド | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、いちごジャム | 人参、玉ねぎ、レーズン、コーン、グリンピース、キャベツ、きゅうり、みかん缶、チンゲン菜 |
| 26(水) |  | 親子丼　小魚和え大根のみそ汁 |  | 冷凍フルーツ菓　子 | 鶏肉、たまご、みそ、牛乳、ちりめんじゃこ | 米、砂糖 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、ほうれん草、もやし、大根、えのき茸、万能ねぎ、りんご缶 |
| 27(木) | みかんジュース | 米粉ツイストパンミートローフ　温野菜ミルクコーンスープ |  | ソース焼きそば | 豚肉、豆腐、牛乳 | パン、油、かたくり粉、じゃが芋、米粉、中華めん | 玉ねぎ、コーン、いんげん、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、クリームコーン |
| 28(金) |  | ごまごはんかじき鮪の酢豚風春雨スープ |  | フルーツケーキ | めかじき、牛乳 | 米、ごま、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、はるさめ、小麦粉、バター | しょうが、玉ねぎ、コーン、ピーマン、パイン缶、人参、しいたけ、チンゲン菜、黄桃缶、りんご缶 |
| 29(土) |  | かしわ南蛮うどんじゃが芋の煮物　いちご豆乳 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 鶏肉、わかめ、豆乳、牛乳 | うどん、じゃが芋、砂糖、米粉ケーキ | しいたけ、人参、ねぎ |
| 3１(月) | フルーツゼリー | ごはん　おかかふりかけ豆腐のカレー煮青菜のみそ汁 |  | 蒸しじゃが | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、バター | 玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、ほうれん草、もやし |
| E072_B01P42-08P42-08E072_B04E072_B04　インディアンピラフは、鰹を使ったカレー味のピラフです。食育の日献立は、旬の食材をたくさん使用します。最近ではどんな食材でも1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の、本来のおいしさを味わってください。**食育の日献立（19日）**ソラマメおいしいね！空豆は、一般的に春に開花し、初夏に収穫されます。香りや味に少しくせがありますが、亜鉛とビタミンに富んだ５月の味覚です。保育園でもおやつで提供します。お楽しみに！**子どもの日献立（６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。6日は、子どもたちに人気のメニューにしました。たくさん食べて元気に成長してほしいです！**子どもの日献立（6日）**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



