|  |
| --- |
| 令和４年１２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(木) | みかんジュース | ごはん　ひじきふりかけ肉じゃがまいたけのみそ汁 |  | レーズンクッキー | ひじき、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、じゃが芋、糸こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、バター | ゆかり粉、人参、玉ねぎ、グリンピース、まいたけ、えのき茸、ねぎ、レーズン |
| 2(金) |  | スパゲッティエビクリームソースフルーツミックスオニオンスープ |  | しらすとわかめのごはん | えび、めかじき、牛乳、スキムミルク、しらす干し、わかめ | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、いんげん、コーン |
| 3(土) | りんごジュース | カレーうどんじゃがいもの炒め煮いちご豆乳 | 麦茶 | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | うどん、かたくり粉、じゃが芋、油、砂糖 | 人参、ねぎ、青菜、フルーツゼリー |
| 5(月) | ヨーグルト | ポークストロガノフパインサラダ青菜のスープ |  | ホワイトゼリー菓　子 | 豚肉、生クリーム、牛乳、乳酸菌飲料、粉寒天 | 胚芽米、油、砂糖、バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、パイン缶、青菜、えのき茸、ねぎ |
| 6(火) |  | ゆかりごはん豆腐と豚肉の五目炒め油揚げと大根のみそ汁 |  | 炒めビーフン | 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン | 米、油、かたくり粉、ビーフン | ゆかり粉、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、大根、万能ねぎ、ピーマン、コーン |
| 7(水) | ぶどうジュース | トマトロールパンチキンハンバーグ　温野菜クリームコーンスープ |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、豆腐、牛乳 | パン、油、パン粉 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、クリームコーン、りんご |
| 8(木) |  | チンジャオロースー丼たたき胡瓜かきたま汁 |  | ももの米粉蒸しパン | 豚肉、たまご、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、米粉 | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、えのき茸、ねぎ、いんげん、黄桃缶 |
| 9(金) |  | ごはんまぐろと長葱の揚げ煮豆腐のみそ汁 |  | ココアちんすこう | めかじき、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、油、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、ココア | しょうが、ねぎ、人参 |
| 10(土) | みかんジュース | そぼろまぜごはん里芋の煮物もやしのみそ汁 | いちご豆乳 | 米粉ケーキ菓　子 | 鶏肉、わかめ、みそ、いちご豆乳 | 米、砂糖、油、里芋、米粉ケーキ | 人参、いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 12(月) | ヨーグルト | 胚芽米ごはん麻婆豆腐にらのスープ |  | ツナトースト | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、ツナ | 米、胚芽米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、パン、ノンエッグマヨネーズ | 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 |
| 13(火) |  | ごはん　人参そぼろ金時豆の煮豆豚汁 |  | フライドポテト | 凍り豆腐、金時豆、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、糸こんにゃく、じゃが芋 | 人参、いんげん、大根、ねぎ、青菜 |
| 14(水) | りんごジュース | 鶏肉とごぼうのごはんじゃがいものごま酢和え白菜のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋、ごま | 人参、しいたけ、ごぼう、きゅうり、白菜、いんげん、みかん |
| 15(木) |  | ほうれん草ツイストパン大根とコーンのサラダ冬野菜のシチュー　フルーツゼリー |  | 中華おこわ | 鶏肉、牛乳、スキムミルク | パン、砂糖、油、バター、小麦粉、米、もち米、ごま油 | 大根、きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ、白菜、カリフラワー、しいたけ、ブロッコリー、たけのこ、しょうが、フルーツゼリー |
| 16(金) |  | ごまごはん鮭の西京焼き　煮びたしえのきのすまし汁 |  | 汁ビーフン | 鮭、みそ、牛乳、鶏肉 | 米、ごま、砂糖、油、じゃが芋、米めん | 白菜、人参、もやし、えのき茸、万能ねぎ、ねぎ |
| 17(土) | みかんジュース | ツナ和風スパゲッティフルーツ缶ポテトコーンスープ | いちご豆乳 | 菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、クリームコーン |

　　 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 563kcal　 たんぱく質 20.8g　 脂肪 14.6g　 塩分 2.4g

|  |
| --- |
| 令和４年１２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(月) | ヨーグルト | 《食育の日献立》ごはん　昆布の佃煮ぶり大根　青菜のみそ汁 |  | ココアプリン菓　子 | 昆布、ぶり、みそ、牛乳、粉寒天、生クリーム | 米、砂糖、油、ココア | 大根、ほうれん草、玉ねぎ |
| 20(火) |  | 《クリスマス献立》ケチャップライス鶏肉のからあげ　ブロッコリーソテーいんげんのスープ |  | クリスマスケーキ菓　子 | ベーコン、鶏肉、牛乳 | 米、油、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、しょうが、ブロッコリー、コーン、白菜、いんげん |
| 21(水) |  | ごはん　しらすの佃煮鮭とじゃがいもの煮物具だくさん汁 |  | 果　物菓　子 | しらす干し、鮭、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、油 | しょうが、いんげん、人参、ごぼう、大根、ねぎ、みかん |
| 22(木) |  | 《冬至献立》大根カレーライス　手作り福神漬けかぼちゃのスープ |  | きな粉蒸しパン | 豚肉、牛乳、きな粉、スキムミルク | 胚芽米、油、バター、小麦粉、砂糖 | 大根、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、しょうが、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 23(金) |  | ごはんかじきまぐろの照り焼き野菜の煮物　キャベツのみそ汁 |  | レーズンツイストパン菓　子 | めかじき、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、糸こんにゃく、里芋、砂糖、パン | しょうが、人参、しいたけ、たけのこ、ごぼう、いんげん、キャベツ、ねぎ |
| 24(土) | りんごジュース | 年越しうどんりんごとさつま芋の甘煮いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | 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、りんご缶 |
| 26(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ鶏肉と大根の煮物しめじのみそ汁 |  | いちごジャムコロネ菓　子 | かつお節、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、糸こんにゃく、砂糖、かたくり粉、パン | 大根、人参、ねぎ、しょうが、しめじ |
| 27(火) |  | かしわごはんほうれん草のさっぱり和え豆腐のみそ汁 | 麦茶 | ヨーグルト菓　子 | 鶏肉、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、ヨーグルト | 米、砂糖、油 | 人参、しいたけ、いんげん、ほうれん草、もやし、玉ねぎ |
| 28(水) |  | チャーハン　ナムルポテトミルクスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、じゃが芋 | 人参、いんげん、しいたけ、ねぎ、コーン、もやし、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、フルーツゼリー |

　　 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。







 **クリスマス献立**

 **2０日（火）**

楽しいクリスマスの雰囲気

をイメージした献立です。

各園のクリスマス会の日と

差し替えになります。

**食育の日献立**

**１９日（月）**

旬の食材のぶり・大根を使ってぶり大根を作ります。ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、お寿司屋さんでよくみるハマチも実は大きさが30～40㎝程度のぶりなのです。また、冬になると寒ブリと呼ばれ、産卵のために脂がのってよりおいしくなります。

**冬至献立**

**2２日（木）**

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ　(なんきん)を食べます。

**年越しうどん　2４日（土）**

大みそかに健康長寿を願い、年越しそばを食べる風習があります。この風習は、江戸時代にはすでに定着していたといわれています。保育園では一足早く、そばをうどんにかえて年越しうどんをいただきます。