|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４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  （火） |  | バターチキンカレーライス  大根とコーンのサラダ  えのきのスープ |  | ピーチゼリー  菓　子 | 鶏肉、わかめ、牛乳、  寒天 | 胚芽米、バター、油、  小麦粉、砂糖、  じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、  マッシュルーム、大根、  きゅうり、コーン、白菜、  えのきたけ、黄桃缶 |
| ２  （水） |  | きのこごはん  鮭とじゃがいもの煮物  飛鳥（あすか）汁 |  | 果　物  菓　子 | 凍り豆腐、鮭、生揚げ、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  じゃがいも | にんじん、しめじ、  まいたけ、しょうが、  いんげん、白菜、コーン、  玉ねぎ、みかん |
| ３  （木） | みかん  ジュース | ＜節分献立＞  しらすの香り飯　五目豆  かじきまぐろの変わり焼き  里芋のみそ汁　乳酸菌飲料 |  | 黒鬼まんじゅう | しらす干し、めかじき、  みそ、大豆、昆布、牛乳、  ヨーグルト、乳酸菌飲料 | 米、砂糖、糸こんにゃく、  ノンエッグマヨネーズ、  里芋、さつまいも、  小麦粉、黒砂糖 | しょうが、にんじん、  ごぼう、しいたけ、大根、  ねぎ |
| ４  （金） |  | スパゲッティミートソース  フルーツミックス  ポテトコーンスープ |  | 和風雑炊 | 豚肉、チーズ、牛乳、  みそ、鶏肉 | スパゲッティ、油、米、  バター、小麦粉、  じゃがいも | 玉ねぎ、にんじん、大根、  ピーマン、コーン、  マッシュルーム、  黄桃缶、みかん缶、  りんご缶、パイン缶、  えのきたけ、しいたけ |
| ５  （土） | りんご  ジュース | ひじきごはん  かぼちゃのみそ汁  フルーツゼリー | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ | 米、油、砂糖、  米粉ケーキ | にんじん、しいたけ、  玉ねぎ、もやし、  かぼちゃ、いんげん、  フルーツゼリー |
| ７  （月） | フルーツ  ゼリー | かしわ混ぜごはん  海苔和え　大根のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト  菓　子 | 鶏肉、のり、豆腐、みそ、  牛乳、ヨーグルト | 米、油、砂糖 | ごぼう、にんじん、  しいたけ、いんげん、  小松菜、キャベツ、大根、  玉ねぎ、パイン缶、  みかん缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| ８  （火） |  | ＜頑張れ北京オリンピック！献立＞マーボー豆腐丼  チンゲン菜のごまみそ和え  中華もずくコーンスープ |  | マーラーカオ  （中華風蒸しカステラ） | 豆腐、豚肉、みそ、  もずく、牛乳、たまご | 米、油、ごま油、ごま、  砂糖、かたくり粉、  ノンエッグマヨネーズ、  小麦粉、はちみつ | にんじん、しょうが、  しいたけ、たけのこ、  グリンピース、ねぎ、  クリームコーン、  キャベツ、チンゲン菜、  えのきたけ、万能ねぎ |
| ９  （水） |  | 黒米ときびのごはん  鮭の黄金焼き　金平煮  白菜のみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 鮭、チーズ、  豚肉、みそ、牛乳 | 米、黒米、きび、油、  ノンエッグマヨネーズ、  じゃがいも、ごま油、  砂糖 | にんじん、ごぼう、白菜、  しいたけ、いんげん、  ねぎ、りんご |
| １０  （木） | ぶどう  ジュース | パンプキンツイストパン  コロコロサラダ  花野菜のシチュー |  | 炒めビーフン | 鶏肉、牛乳、ベーコン、  スキムミルク | パン、砂糖、油、バター、  小麦粉、ビーフン | 大根、にんじん、玉ねぎ、  きゅうり、白菜、コーン、  カリフラワー、  キャベツ、ピーマン  ブロッコリー |
| １２  （土） | みかん  ジュース | 肉うどん  里芋の炒め煮  いちご豆乳 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉、豆乳 | うどん、里芋、砂糖、油 | にんじん、玉ねぎ、  しいたけ、いんげん |
| １４  （月） | ヨーグルト | もずくどんぶり  煮びたし　ふのすまし汁 |  | ブラウニー | 豚肉、もずく、牛乳、  スキムミルク | 米、ふ、油、かたくり粉、  砂糖、小麦粉、バター、  ココア | にんじん、ピーマン、  コーン、しょうが、白菜、  もやし、玉ねぎ |
| 15  （火） | ぶどう  ジュース | 桜エビごはん　具だくさん汁  かじきまぐろの塩こうじ焼き  ほうれん草のさっぱり和え |  | りんごの米粉蒸しパン | 干しえび、めかじき、  みそ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、  じゃがいも、米粉 | ほうれん草、もやし、  にんじん、ごぼう、大根、  ねぎ、りんご缶 |
| １６  （水） |  | ＜頑張れ北京オリンピック！献立＞回鍋肉（ほいこーろー）丼  胡瓜と大根の華風漬け  ビーフンスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、みそ、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、ビーフン | にんじん、キャベツ、  しょうが、しいたけ、  ねぎ、ピーマン、大根、  きゅうり、いちご |

　　 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 569kcal　　たんぱく質 21.6g　　脂肪 14.9g　　塩分 2.4g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４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） |
| 17  （木） |  | ごぼうのドライカレー  フレンチサラダ  ポテトスープ |  | ごまクッキー | 豚肉、牛乳 | 米、油、砂糖、バター、  じゃがいも、小麦粉、  ごま | にんじん、玉ねぎ、ごぼう、  ピーマン、レーズン、  キャベツ、きゅうり、  チンゲン菜 |
| １８  （金） |  | ＜食育の日献立＞  ごはん　魚の西京焼き  ちりめんレモンふりかけ  板ふのみそ汁  かぼちゃのひじき煮 |  | 大学芋 | ちりめんじゃこ、みそ、  かつお節、めかじき、  ひじき、牛乳 | 米、砂糖、ごま、油、ふ、  さつまいも、水あめ | レモン、かぼちゃ、青菜、  玉ねぎ |
| １９  （土） | りんご  ジュース | スパゲッティナポリタン  豆乳野菜スープ  フルーツ缶 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉、豆乳 | スパゲッティ、油、  じゃがいも | にんじん、玉ねぎ、  クリームコーン、  ピーマン、みかん缶、  パイン缶 |
| ２１  （月） | ヨーグルト | ビビンバ  甘酢キャベツ　わかめスープ |  | パンプキンパンの  ジャムサンド | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、もち米、砂糖、  ごま油、パン、  いちごジャム | コーン、にんじん、青菜、  キャベツ、きゅうり、ねぎ |
| ２２  （火） |  | チャーハン　青のりポテト  かぶのスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、生揚げ、牛乳、  青のり | 米、油、じゃがいも | にんじん、ねぎ、コーン、  グリンピース、しいたけ、  かぶの葉、かぶ、  フルーツゼリー |
| ２４  （木） |  | 豆乳ツイストパン  キャベツとコーンのソテー  かぼちゃのシチュー |  | 梅おかかごはん | 鶏肉、牛乳、かつお節、  スキムミルク、青のり、  豆乳 | パン、バター、油、米、  小麦粉 | にんじん、かぼちゃ、  マッシュルーム、玉ねぎ、  キャベツ、コーン、  ゆかり粉 |
| ２５  （金） | いちご  豆乳 | ごはん  白身魚のきのこ焼き  ゆかり和え　なめこ汁 |  | 肉まん | メルルーサ、豆腐、みそ、  チーズ、豚肉、  牛乳 | 米、かたくり粉、小麦粉、  砂糖、油、ごま油、  はるさめ | 玉ねぎ、しめじ、にんじん、  えのきたけ、エリンギ、  もやし、キャベツ、ねぎ、  ゆかり粉、たけのこ、  なめこ、しいたけ、  しょうが |
| ２６  （土） | みかん  ジュース | ソース焼きそば  フルーツミックス  もやしのスープ | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、わかめ | 蒸し中華めん、油、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、にんじん、もやし、  ピーマン、キャベツ、  しいたけ、パイン缶、  りんご缶、黄桃缶 |
| ２8  （月） | フルーツ  ゼリー | ごはん　鮭のねぎみそ焼き  ごま和え　すまし汁 |  | ふかし芋  菓　子 | 鮭、豆腐、みそ、ひじき、  牛乳 | 米、砂糖、ごま、  さつまいも、油 | ねぎ、にんじん、もやし、  キャベツ、えのきたけ、  万能ねぎ |
| 18（金）食育の日献立  旬の国産レモンの汁と皮を使ってふりかけを作ります。3月頃から旬を迎えるちりめんじゃこも使用します。さわやかな酸味と塩味のバランスの味をお楽しみに！  BEIJING  ２０２２  　　　　　　　　　　冬季北京オリンピックは、2月4日～20日の日程で  　　　　　　　　　　開催されます。きっとワクワクドキドキの17日間となる  　　　　　　　　　　でしょう！  給食では、8（火）と16（水）に「頑張れ北京オリン  ピック！献立」として、中華風の料理が登場します。  中国料理は大きく四つに分類され、北京料理、上海料理、四川料理、広東料理があります。代表的な料理は、北京料理は北京ダック、上海料理は小籠包、四川料理は麻婆豆腐・回鍋肉、広東料理は酢豚など、個性的な料理があります。国土が広大な中国は、その土地ならではの食材や味付けにも特徴があります。  保育園では、みそやしょうゆ・ソース・ごま油を使用した味付けで中華風を作り上げます。おやつのマーラーカオは、中華風蒸しカステラです。卵たっぷりな生地にしょうゆを加えて作ります。甘じょっぱい味がやみつきです。  おたのしみに！    3（木）節分献立  豆をまいて邪気を払うことにちなんで、五目豆を作ります。節分までは「寒の内」とよばれ寒さが最も厳しい時期です。翌日は立春、春はすぐそこに！ | | | | | | | |

　　 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。



