|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４年３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) |  | ごはん　昆布の佃煮  すき焼き煮  キャベツのみそ汁 |  | ヨーグルト  ポムポム | 昆布、豚肉、豆腐、  みそ、牛乳、  ヨーグルト、  スキムミルク | 米、砂糖、しらたき、  ふ、油、小麦粉、  砂糖、バター | 人参、白菜、しいたけ、  ねぎ、もやし、キャベツ、  りんご缶 |
| ２　　　(水) |  | スパゲッティシーフードソース  フルーツミックス　青菜のスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | えび、めかじき、  チーズ、生クリーム、  牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン  マッシュルーム、トマト、  ピーマン、りんご缶、  みかん缶、パイン缶、  青菜、白菜、  フルーツゼリー |
| ３　　　(木) | ぶどう  ジュース | 〈ひなまつり献立〉  ひなちらし　ぶりの照り焼き  菜の花あえ　すまし汁　乳酸菌飲料 |  | ひなまつりサンド | 油揚げ、ぶり、  かまぼこ、わかめ、  乳酸菌飲料、牛乳 | 米、砂糖、油、パン、  はちみつ、バター | かんぴょう、人参、  いんげん、しいたけ、  しょうが、青菜、もやし、  コーン、万能ねぎ |
| ４　　　(金) |  | ポークビーンズライス  フレンチサラダ  チンゲン菜のスープ |  | じゃがバター  しょうゆ | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、油、砂糖、  小麦粉、バター、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、トマト、  キャベツ、きゅうり、  レーズン、チンゲン菜、  えのき茸、ねぎ |
| ５　　　　(土) | りんご  ジュース | 鶏五目ごはん　玉ねぎのみそ汁  かぼちゃのひじき煮 | 麦茶 | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ | 米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、かぼちゃ、  玉ねぎ、もやし |
| ７　　　　(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  鮭とじゃが芋の煮物  きのこのみそ汁 |  | 豆乳プリン  菓　子 | かつお節、鮭、豆腐、  みそ、牛乳、寒天、  豆乳 | 米、ごま、じゃが芋、  油、砂糖、  いちごソース | しょうが、いんげん、  人参、ねぎ、しめじ |
| ８　　　(火) |  | もずくどんぶり  大根の華風漬け　白菜のみそ汁 |  | にゅうめん | 豚肉、もずく、豆腐、  みそ、牛乳、油揚げ | 米、油、砂糖、  かたくり粉、砂糖、  ごま油、そうめん | 人参、ピーマン、コーン、  しょうが、大根、白菜、  玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草 |
| ９　　　(水) |  | 米粉ツイストパン  クリームシチュー  野菜のカレーマリネ  フルーツゼリー |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、牛乳、  スキムミルク | パン、油、じゃが芋、  バター、油、小麦粉、  砂糖 | 人参、マッシュルーム、  玉ねぎ、キャベツ、  セロリ、きゅうり、  いちご、フルーツゼリー |
| 1０　　　(木) | りんご  ジュース | ゆかりごはん　擬製豆腐  煮びたし　大根のみそ汁 |  | 揚げせんべい | たまご、豆腐、  油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、  米粉ラザニア | ゆかり、しいたけ、ねぎ、  白菜、人参、もやし、  大根、ほうれん草、玉ねぎ |
| 1１　　　　(金) |  | コーンごはん　かじきの黄金焼き  ブロッコリーのおかか和え  えのきのみそ汁 |  | フルーツヨーグルト  菓　子 | めかじき、チーズ、  かつお節、みそ、  牛乳、ヨーグルト | 米、  ノンエッグマヨネーズ | コーン、人参、パイン缶、  ブロッコリー、もやし、  キャベツ、えのき茸、  みかん缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| 1２　　　(土) | みかん  ジュース | ほうとう　いちご豆乳  りんごとレーズンの甘煮 | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、みそ、豆乳 | きしめん、砂糖、  米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ねぎ、  しいたけ、かぼちゃ、  いんげん、りんご、  レーズン |
| 1４　　　　(月) | ヨーグルト | 人参ごはん　油揚げのみそ汁  豆腐のカレー煮 |  | ココアサンド | 豆腐、豚肉、油揚げ、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、  かたくり粉、  じゃが芋、ココア、  砂糖、バター | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  ピーマン |
| 1５  (火) |  | 〈卒園お祝い献立〉  古代米の赤飯　鶏肉のから揚げ  煮しめ　紅白すまし汁 |  | オレンジケーキ | 鶏肉、昆布、豆腐、  牛乳 | 米、黒米、ごま、  かたくり粉、油、  里芋、こんにゃく、  砂糖、小麦粉、バター | しょうが、人参、  しいたけ、いんげん、  万能ねぎ、みかん缶、  みかんジュース |
| 1６  (水) | いちご豆乳 | 鮭チャーハン　たたき胡瓜  生揚げのスープ |  | りんごのコンポート  菓　子 | 鮭、生揚げ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油 | 人参、しいたけ、ねぎ、  グリンピース、コーン、  きゅうり、玉ねぎ、  チンゲン菜、りんご缶 |
| 1７　　　　(木) |  | 人参ロールパン  ハンバーグ　温野菜  クリームコーンスープ |  | おかかごはん | 豚肉、大豆タンパク、  ベーコン、牛乳、  かつお節、青のり | パン、かたくり粉、油、米 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、  コーン、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 571kcal　たんぱく質21.8g　脂肪15.9g　塩分2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４年３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） |
| 1８　　　　(金) |  | 〈食育の日献立〉  ごはん　ぶりのみぞれかけ  かき菜のお浸し　残雪汁 |  | マフィン | ぶり、ひじき、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  こんにゃく、マフィン | しょうが、大根、  ほうれん草、かき菜、人参、  ごぼう、ねぎ |
| １９　　　(土) | みかん  ジュース | スパゲッティミートソース  ポテトコーンスープ　フルーツ缶 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉 | スパゲッティ、油、  小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、りんご缶、  黄桃缶、クリームコーン |
| 2２　　　(火) | ヨーグルト | ごはん　麻婆豆腐  春雨スープ |  | シュガートースト | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、春雨、  パン、砂糖、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、もやし、にら |
| 2３　　　(水) | ぶどう  ジュース | 大根カレーライス  わかめスープ　フルーツミックス |  | フルーツゼリー  菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、油、バター、小麦粉 | 大根、玉ねぎ、人参、  マッシュルーム、黄桃缶、  りんご缶、パイン缶、  コーン、フルーツゼリー |
| 2４　　　　(木) |  | 米粉ツイストパン  豆腐と鶏肉のトマト煮  ゆでブロッコリー　キャベツスープ |  | 五目米めん | 鶏肉、豆腐、生クリーム、  牛乳、油揚げ | パン、油、バター、  小麦粉、米めん、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、  ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、青菜 |
| 2５　　　(金) |  | ごはん　まいたけのみそ汁  かじきまぐろのみそマヨネーズ焼き  ほうれん草のさっぱり和え |  | フライドポテト | めかじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、  ノンエッグマヨネーズ、油 | ほうれん草、もやし、人参、  まいたけ、えのき茸、ねぎ |
| ２６　　　　(土) | りんご  ジュース | そぼろまぜごはん  かぼちゃの甘煮  もやしのみそ汁　いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、わかめ、みそ、  豆乳 | 米、砂糖、油、  米粉ケーキ | 人参、いんげん、かぼちゃ、  玉ねぎ、もやし |
| ２８　　　(月) | ヨーグルト | ごはん  家常豆腐  にらのスープ |  | パンプキンパンの  ジャムサンド | 生揚げ、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、パン、  いちごジャム | たけのこ、人参、しいたけ、  ねぎ、しょうが、玉ねぎ、  もやし、にら |
| ２９　　　　(火) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはん  じゃが芋のごま酢和え  豆腐のみそ汁 |  | ココア米粉  蒸しケーキ | 豚肉、豆腐、わかめ、  みそ、牛乳、豆乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋、  ごま、砂糖、米粉、  ココア | しょうが、ごぼう、  きゅうり、ねぎ |
| ３０　　　　(水) |  | ごはん  カレー肉じゃが  しめじのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、いんげん、  ねぎ、しめじ、いちご |
| ３１　　　　(木) |  | 焼肉丼　土佐和え  かぼちゃのみそ汁 |  | サイダーポンチ  菓　子 | 豚肉、かつお節、みそ、  牛乳 | 米、油、かたくり粉、  サイダー | しょうが、玉ねぎ、人参、  ピーマン、赤ピーマン、  青菜、キャベツ、かぼちゃ、  万能ねぎ、パイン缶、  みかん缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| **✿卒園お祝い献立✿**  　お祝いの気持ちを込めた献立にしました。楽しい思い出になるように、心を込めて調理します。また、お別れ会食会は、各園の卒園児さんのリクエスト献立に変更になりますので、園のお知らせをご確認下さい。  **✿ひなまつり献立✿**  　昼食は、ちらし寿司とコーンを菜の花に見立てた菜の花和え、そしてすまし汁には花形のかまぼこを入れて桃の花を表現など、春やひなまつりにちなんだ献立となっています。  　おやつは、ひし餅をイメージしたひなまつりサンドです。  どんなおやつかな・・・！？  お楽しみに！  **✿食育の日献立✿**  　かき菜は春を呼ぶ野菜と言われていて、3～4月が旬です。給食では、お浸しとしていただきます。  　残雪汁は、崩した豆腐をなごり雪に、ひじきを土に見立てて春の大地を表現しました。お楽しみに！  1年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。 | | | | | | | |

　　 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。



