|  |
| --- |
| **令和４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） |
| ２(月) | フルーツゼリー | ごはん麻婆豆腐もやしのスープ |  | 〈八十八夜献立〉抹茶ケーキ | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、　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、玉ねぎ、もやし、にら |
| ６(金) |  | 〈子どもの日献立〉カレーライス　フルーツミックスクリームコーンスープ　 |  | 豆腐ドーナッツ | 豚肉、牛乳、豆腐 | 胚芽米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 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、クリームコーン |
| 7(土) | みかんジュース | 肉うどんかぼちゃのひじき煮いちご豆乳 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉、ひじき、いちご豆乳 | うどん、砂糖、油 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、かぼちゃ |
| ９(月) | ヨーグルト | ごはんみそ煮込み豆腐かぼちゃのスープ |  | にんじんパンのジャムサンド | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、パン、ブルーベリージャム | たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 10(火) |  | ごはん鮭とじゃが芋の煮物まいたけのみそ汁 |  | お好み焼き | 鮭、みそ、牛乳、青のり、かつお節 | 米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ | しょうが、いんげん、人参、まいたけ、えのき、ねぎ、キャベツ |
| 11(水) | ぶどうジュース | チャーハンナムルわかめのスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、豆腐、わかめ、　牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、　ごま油 | 人参、ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、フルーツゼリー |
| 12(木) |  | 肉みそスパゲッティフルーツミックス豆腐のスープ |  | ココア蒸しケーキ | 豚肉、みそ、豆腐、牛乳、豆乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、ココア | 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、青菜 |
| 13(金) |  | ≪日野産トマト使用≫パンプキンロールパンイタリアンハンバーグ　温野菜彩りスープ |  | 梅おかかごはん | 豚肉、大豆タンパク、　チーズ、豆腐、牛乳、かつお節、青のり | パン、かたくり粉、油、米 | 玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、チンゲン菜、ねぎ、ゆかり粉 |
| 14(土) | りんごジュース | 鶏五目ごはんじゃが芋の煮物玉ねぎのみそ汁 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 鶏肉、みそ | 米、油、砂糖、じゃが芋、米粉ケーキ | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 16(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん肉豆腐キャベツのみそ汁 |  | オレンジゼリー菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、油、砂糖、かたくり粉 | ゆかり粉、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、もやし、ねぎ、キャベツ、みかんジュース |
| 17(火) |  | 　　　　　　　ごはんかじきと大根の煮物わかたけ汁 |  | 二色クッキー | めかじき、わかめ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター、ココア | 大根、いんげん、人参、たけのこ |
| 18(水) |  | もずくどんぶり甘酢キャベツ油揚げのみそ汁 |  | りんごのコンポート菓　子 | 豚肉、もずく、油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、キャベツ、きゅうり、大根、青菜、りんご缶 |
| 19(木) | いちご豆乳 | 〈食育の日献立〉ごはん　ひじきふりかけ新じゃがいものそぼろ煮にらのみそ汁　乳酸菌飲料 |  | がんづきそら豆 | ひじき、鶏肉、豆腐、みそ、乳酸菌飲料、牛乳 | 米、じゃが芋、油、砂糖、糸こんにゃく、かたくり粉、小麦粉、黒砂糖、ごま | ゆかり粉、しょうが、人参、玉ねぎ、いんげん、にら、そら豆 |
| 20(金) |  | ごぼうのドライカレー大根とコーンのサラダえのきのスープ |  | フライドポテト | 豚肉、豆腐、牛乳 | 米、バター、油、砂糖、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、大根、きゅうり、コーン、えのき、万能ねぎ |
| 21(土) | みかんジュース | スパゲッティナポリタン野菜スープフルーツ缶 | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶 |

　　 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　557kcal　　たんぱく質　20.7g　　脂肪　14.4g　　塩分　2.4g

|  |
| --- |
| **令和４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） |
| ２3(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ豆腐のカレー煮しめじのみそ汁 |  | ピーチゼリー菓　子 | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、ねぎ、しめじ、黄桃缶 |
| 24(火) |  | 親子丼海苔和えもやしのみそ汁 |  | きなこ蒸しパン | 鶏肉、たまご、のり、油揚げ、みそ、牛乳、きな粉、スキムミルク | 米、砂糖、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、グリンピース、青菜、キャベツ、もやし |
| 25(水) |  | 鰹のインディアンピラフアスパラとポテトのソテーオニオンスープ |  | 果　物菓　子　 | かつお、ベーコン、牛乳 | 米、砂糖、バター、じゃが芋、油 | しょうが、玉ねぎ、人参、レーズン、アスパラガス、いんげん、コーン、夏みかん缶 |
| 26(木) | ぶどうジュース | ほうれん草ツイストパン米粉クリームシチューコロコロサラダ |  | みそおやき | 鶏肉、牛乳、スキムミルク、みそ | パン、じゃが芋、米粉、砂糖、油、米、ごま | 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり |
| 27(金) |  | ごまごはんかじき鮪の酢豚風春雨スープ |  | 黒糖わらびもち | めかじき、牛乳、寒天、きな粉 | 米、ごま、かたくり粉、油、じゃが芋、砂糖、春雨、黒砂糖 | しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、パイン缶、しいたけ、コーン、チンゲン菜 |
| 28(土) | りんごジュース | 焼きそばの野菜あんかけ中華スープいちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、油、かたくり粉、ごま油、米粉ケーキ | キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ、チンゲン菜、コーン |
| 30(月) | フルーツゼリー | そぼろまぜごはんゆかり和えオクラと油揚げのみそ汁 |  | シュガートースト | 鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、砂糖、糸こんにゃく、油、パン、バター | いんげん、人参、もやし、キャベツ、ゆかり粉、オクラ |
| 31(火) |  | ごはん鮭の蒸し焼き　土佐和えふとわかめのみそ汁 |  | 焼きうどん | 鮭、かつお節、わかめ、みそ、牛乳、豚肉 | 米、油、ふ、米麺、油 | しょうが、青菜、人参、キャベツ、ねぎ、コーン、玉ねぎ、ピーマン |
| **八十八夜献立**八十八夜とは、立春から88日目にあたる日で、春から夏へと変わる節目の日です。茶摘みが行われることでも知られています。　　　　　　　　　こどもの日は、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。保育園では、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、元気に過ごしてほしいと思います。こどもの日こんだて**食育の日献立**　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。　おやつのがんづきは、黒砂糖・ごま・しょうゆを使用した蒸しパンです。お楽しみに♪**そらまめ　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。19日のおやつで提供します。E072_B01P42-08P42-08E072_B04E072_B04**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



