|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和５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  (水) |  | バターチキンカレーライス  みそドレッシングサラダ  かぶのスープ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、バター、  じゃが芋、小麦粉、  砂糖、油 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  マッシュルーム、きゅうり、  もやし、ねぎ、かぶ、  かぶの葉、ぽんかん |
| ２  (木) | ぶどうジュース | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス  生揚げのスープ |  | おからケーキ | 豚肉、みそ、生揚げ、牛乳、  おから | スパゲッティ、油、  砂糖、かたくり粉、  小麦粉、バター | 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、  チンゲン菜、レーズン |
| ３  (金) |  | ≪節分献立≫  枝豆としらすのごはん  ぶりの照り焼き  花野菜のごまじょうゆ和え  鬼のスープ |  | きなこバター  サンドパン | ちりめんじゃこ、ぶり、  かまぼこ、牛乳、きなこ | 米、もち米、油、砂糖、  ごま油、バター、パン | えだまめ、しょうが、コーン、  ブロッコリー、カリフラワー、  人参、えのき茸、万能ねぎ |
| ４  (土) | りんごジュース | とり五目ごはん  里芋のみそ汁  フルーツゼリー | いちご  豆乳 | 米粉ケーキ  菓　子 | 鶏肉、みそ、いちご豆乳 | 米、油、砂糖、里芋、  米粉ケーキ | ごぼう、人参、しいたけ、  いんげん、玉ねぎ、  フルーツゼリー |
| ６  (月) | ヨーグルト | チャーハン  ナムル  わかめごまスープ |  | かぼちゃの  マーブルケーキ | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、ごま、バター、  ココア | 人参、ねぎ、コーン、もやし、  グリンピース、しいたけ、  きゅうり、玉ねぎ、かぼちゃ |
| ７  (火) |  | ポークビーンズライス  フレンチサラダ  ポテトスープ |  | みそ煮込みうどん | 大豆、豚肉、牛乳、わかめ、  みそ | 胚芽米、バター、油、  砂糖、小麦粉、うどん、  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、ねぎ |
| ８  (水) |  | かつおめし  わかめの酢の物  飛鳥汁 |  | 果　物  菓　子 | かつお、油揚げ、わかめ、  鶏肉、牛乳、みそ | 米、砂糖、じゃが芋 | しょうが、ごぼう、人参、  グリンピース、きゅうり、もやし、  玉ねぎ、りんご |
| ９  (木) | りんごジュース | パンプキンツイストパン  大根とコーンのサラダ  ブイヤベース |  | 舞茸入りおこわ | めかじき、えび、牛乳、  鶏肉 | パン、砂糖、油、小麦粉、  じゃが芋、バター、米、  もち米、ごま油 | 大根、きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、  まいたけ、たけのこ、しょうが |
| 10  (金) |  | ごはん  高野豆腐と根菜のそぼろ煮  白菜のみそ汁 |  | スウィートポテト | 凍り豆腐、豚肉、油揚げ、  みそ、牛乳、生クリーム、  スキムミルク | 米、砂糖、糸こんにゃく、  里芋、油、バター、  かたくり粉、さつま芋 | しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、  いんげん、白菜 |
| 13  (月) | ヨーグルト | かまめし丼  土佐和え  あげと里芋のみそ汁 |  | 黒糖わらびもち  菓　子 | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、  かつお節、油揚げ、みそ、  牛乳、寒天、きな粉 | 米、砂糖、油、里芋、  黒砂糖、糸こんにゃく | 人参、しいたけ、グリンピース、  小松菜、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 14  (火) |  | チキンライス  パインサラダ  ハート♡のスープ |  | ココアクッキー | 鶏肉、もずく、かまぼこ、  牛乳 | 米、バター、油、  小麦粉、砂糖、ココア | 玉ねぎ、人参、グリンピース、  トマト、キャベツ、きゅうり、  パイン缶 |
| 15  (水) |  | 人参ツイストパン  白菜のシチュー  コロコロサラダ　フルーツゼリー |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、牛乳、  スキムミルク | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、白菜、大根、  きゅうり、フルーツゼリー、  ぽんかん |
| 16  (木) | みかんジュース | 回鍋肉丼  きゅうりの華風漬け  ビーフンスープ |  | りんごの蒸しパン | 豚肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  ごま油、かたくり粉、  ビーフン、小麦粉、  バター | 人参、キャベツ、しょうが、  しいたけ、ねぎ、ピーマン、  きゅうり、りんご缶 |

　　 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 575kcal　たんぱく質 21.0g　脂肪 16.3g　塩分 2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和５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  (金) |  | ≪食育の日献立≫  桜えびごはん　ぶりのみぞれかけ  ほうれん草のさっぱり和え  豆腐のみそ汁 |  | きなこソフト  ビスケット | 干しえび、ぶり、豆腐、  わかめ、みそ、牛乳、  きな粉、ヨーグルト、  スキムミルク | 米、ごま、小麦粉、油、  砂糖、バター | しょうが、大根、ほうれん草、  もやし、人参、ねぎ |
| 18  (土) | りんごジュース | ソース焼きそば  フルーツミックス  ポテトコーンスープ | いちご  豆乳 | 菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、  キャベツ、しいたけ、パイン缶、  黄桃缶、りんご缶、  クリームコーン |
| 20  (月) | ヨーグルト | 麻婆豆腐丼  甘酢キャベツ  春雨スープ |  | いちごジャムコロネ  菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  かたくり粉、春雨、パン、  いちごジャム | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、  グリンピース、しょうが、コーン、  キャベツ、きゅうり、チンゲン菜 |
| 2１  (火) |  | 柳川丼風  海苔和え  ふのすまし汁 |  | がんづき | 豚肉、たまご、のり、  わかめ、牛乳 | 米、砂糖、ふ、小麦粉、  黒砂糖、油、ごま | ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、  青菜、キャベツ、万能ねぎ |
| 22  (水) | ぶどうジュース | ごぼうのドライカレー  ごま和え  豆腐のスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、牛乳 | 胚芽米、油、ごま、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、  レーズン、もやし、青菜、いちご |
| 24  (金) |  | ごはん  鮭の塩麹焼き　ゆかり和え  なめこ汁 |  | 揚げパン | 鮭、豆腐、みそ、牛乳 | 米、塩こうじ、油、  パン、砂糖 | 人参、もやし、キャベツ、  ゆかり粉、ねぎ、なめこ |
| 25  (土) | みかんジュース | ほうとう  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 | 豚肉、みそ、いちご豆乳 | きしめん、さつまいも、  砂糖、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、  かぼちゃ、青菜、りんご |
| 27  (月) | フルーツゼリー | ビビンバ  青のりポテト  わかめスープ |  | サイダーポンチ  菓　子 | 豚肉、青のり、わかめ、  牛乳 | 米、もち米、砂糖、  じゃが芋、ごま油、  ごま、サイダー | コーン、人参、青菜、ねぎ、  パイン缶、みかん缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| ２８  (火) |  | ほうれん草ツイストパン  マカロニグラタン  花野菜のフレンチサラダ  キャベツスープ |  | 和風雑炊 | 鶏肉、牛乳、チーズ、  スキムミルク | パン、マカロニ、油、  バター、小麦粉、パン粉、  砂糖、米 | 玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、  ブロッコリー、カリフラワー、  キャベツ、大根、えのき茸、  しいたけ |

　　 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。

**◇節分献立　３日（金）**

節分では、炒り豆（大豆）を投げたり、イワシの頭を玄関に飾ったりして鬼を退治しますね。それにちなんで、豆や魚を使った料理にしました。ごはんには枝豆を、おかずにはぶりを使いました。日本ではぶりがたくさん獲れるようになり、身近な魚になりました。野菜は鬼のもじゃもじゃ頭をイメージしています。青鬼、黄色鬼、赤鬼がいるかもしれません。スープは鬼のかまぼこ入りです。鬼を食べて退治し、元気な一年にしましょう！

**◇食育の日献立 １７日（金）**

春が待ち遠しい気持ちを反映し、桜えびのごはんにしました。桜えびは、静岡県の駿河湾でたくさん獲れます。殻ごと食べることができるので、えびの栄養を丸ごといただけます。特にカルシウムは牛乳の約18倍で、５ｇで牛乳100ｍLと同じ量のカルシウムを摂ることができます！

そして、冬が旬のぶりや大根、ほうれん草、ねぎも使います。私たちが元気に過ごすために必要なたんぱく質、ビタミンＣやビタミンＤや葉酸、鉄分、亜鉛などのミネラルがたっぷりです。