|  |
| --- |
| 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。