|  |
| --- |
| 令和５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　　　　(水) |  | かつおのインディアンピラフかぼちゃの華風煮もやしのスープ |  | 果　物菓　子 | かつお、ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、バター | しょうが、人参、レーズン、いんげん、かぼちゃ、ねぎ、玉ねぎ、もやし、にら、いちご |
| ２　　　(木) | ぶどうジュース | 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 |  | ふかし芋菓　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、さつま芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶、青菜、えのき茸 |
| ３　　　(金) |  | 〈ひなまつり献立〉ひなちらし　すまし汁ぶりの照り焼き　菜の花和え乳酸菌飲料 |  | 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、豆乳クリーム | 米、砂糖、油、パン、いちごジャム | 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　　　(土) | りんごジュース | チャーハン　野菜スープフルーツゼリー | いちご豆乳 | 菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 米、油、じゃが芋、フルーツゼリー | 人参、玉ねぎ、コーン、いんげん、しいたけ、チンゲン菜 |
| ６　　　　(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、粉寒天、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 |
| ７　　　　(火) |  | ゆかりごはん　擬製豆腐煮びたし　大根のみそ汁 |  | 炒めビーフン | 卵、豆腐、みそ、牛乳、ツナ | 米、油、砂糖、かたくり粉、ビーフン | ゆかり粉、しいたけ、ねぎ、白菜、人参、もやし、大根、コーン、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン |
| ８　　　(水) |  | 人参ツイストパン　キャベツスープフィッシュグラタンブロッコリーソテー |  | 果　物菓　子 | めかじき、牛乳、チーズ | パン、油、バター、小麦粉、パン粉 | 玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、いちご |
| ９　　　(木) | いちご豆乳 | ごまごはん鶏肉と大根の煮物なめこ汁 |  | じゃがバターしょうゆ | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、糸こんにゃく、かたくり粉、バターじゃが芋 | 大根、人参、ねぎ、しょうが、なめこ |
| 1０　　　(金) |  | 小魚ピラフ花野菜のごま醤油和え生揚げのスープ |  | ヨーグルトポムポム | しらす干し、生揚げ、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク | 米、バター、油、ごま油、小麦粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、チンゲン菜、りんご缶 |
| 1１　　　　(土) | みかんジュース | 焼きそばの野菜あんかけ中華スープ　フルーツ缶 | いちご豆乳 | 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、お米ケーキ | キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、みかん缶、パイン缶、ねぎ、チンゲン菜、コーン |
| 1３　　　(月) | ヨーグルト | 人参ごはん豆腐のカレー煮油揚げのみそ汁 |  | ココアサンド | 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、ココア、じゃが芋、パン、砂糖、バター | 人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン |
| 1４　　　　(火) |  | 〈卒園お祝い献立〉古代米の赤飯　鶏肉のから揚げ煮しめ　桜すまし汁乳酸菌飲料 |  | 二色クッキー | 鶏肉、昆布、豆腐、かまぼこ、牛乳、乳酸菌飲料 | 米、黒米、ごま、かたくり粉、油、里芋、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、バター、ココア | しょうが、人参、しいたけ、いんげん、万能ねぎ |
| 1５(水) |  | 回鍋肉丼　ゆかり和え白菜のみそ汁 |  | 米粉クレープ菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、米粉クレープ | 人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、もやし、ゆかり粉、白菜、いんげん |
| 1６(木) |  | ひじきごはん　豚肉の生姜焼き土佐和え　豆腐と玉ねぎのみそ汁 |  | 芋ようかん | 油揚げ、ひじき、豚肉、かつお節、豆腐、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、油、砂糖、かたくり粉、さつま芋 | 人参、しょうが、玉ねぎ、青菜、キャベツ、いんげん |
| 1７　　　　(金) |  | 〈食育の日献立〉わかめごはん　鮭のムニエルかき菜のお浸し　残雪汁 |  | しょうゆラーメン | わかめ、鮭、ひじき、豆腐、みそ、牛乳、豚肉 | 米、ごま、油、米粉、油、バター、中華めん、糸こんにゃく、ごま油 | ほうれん草、かき菜、人参、ごぼう、ねぎ、もやし |

　　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 561kcal　たんぱく質21.5g　脂肪15.3g　塩分2.5g

|  |
| --- |
| 令和５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　　　　(土) | りんごジュース | ツナスパゲッティ　南瓜の甘煮もやしとわかめのスープ | 麦茶 | 菓　子 | ツナ、わかめ | スパゲッティ、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、コーン |
| ２０　　　(月) | ヨーグルト | 菜の花ごはん　鶏肉の照り焼きブロッコリーのおかか和えきのこのみそ汁 |  | 人参ゼリー菓　子 | 鶏肉、かつお節、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、ごま、砂糖、小麦粉、油 | コーン、青菜、しめじ、ブロッコリー、人参、まいたけ、えのき茸、玉ねぎ、みかんジュース |
| 2２　　　(水) |  | パンプキンロールパン白身魚の変わり焼き　ポテトソテーミルクコーンスープ |  | 果　物菓　子 | メルルーサ、みそ、ヨーグルト、牛乳 | パン、じゃが芋、油、ノンエッグマヨネーズ | 人参、スナップえんどう、玉ねぎ、クリームコーン、いちご |
| 2３　　　(木) |  | カレーライス　無限キャベツわかめスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油、フルーツゼリー | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、もやし、ねぎ、コーン |
| 2４　　　　(金) | りんごジュース | あんかけごはん　豆腐のみそ汁大根とコーンのサラダ |  | 五目米めん | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、油揚げ | 米、油、かたくり粉、砂糖、油、米めん | 人参、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、しいたけ、大根、きゅうり、コーン、ねぎ、青菜 |
| 2５　　　(土) | みかんジュース | 肉うどん　いちご豆乳じゃが芋のひじき煮 | 麦茶 | お米ケーキ菓　子 | 豚肉、ひじき、いちご豆乳 | うどん、砂糖、じゃが芋、油、お米ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜 |
| ２７　　　　(月) | フルーツゼリー | ごはん　えのきのみそ汁かじきと大根の煮物 |  | 桜あんぱん | めかじき、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、パン | 大根、いんげん、人参、まいたけ、えのき茸、ねぎ |
| ２８　　　(火) |  | ごはん　家常豆腐オニオンスープ |  | みそだれポテト | 生揚げ、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、油、ごま | たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、いんげん、コーン |
| ２９　　　　(水) |  | 焼肉丼　海苔和えかぼちゃのスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、のり、牛乳 | 米、油、かたくり粉 | 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、いちご |
| ３０　　　　(木) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはんごま和え　わかめのみそ汁 |  | りんごの米粉蒸しパン | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま、米粉 | しょうが、ごぼう、もやし、青菜、人参、ねぎ、りんご缶 |
| ３１　　　　(金) |  | ごはん　カレー肉じゃがにらのみそ汁 |  | 冷凍フルーツ菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、糸こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、いんげん、にら、洋なし |
| **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の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、去年より更にひと工夫！ひし餅をイメージしたひなまつりサンドです。お楽しみに！**食育の日献立**献立全体で、冬から春に移り行く季節をイメージしました。また、午後のおやつは保育園の子どもたちに人気のラーメンにしました。暖かい春はもうすぐそこです。**卒園お祝い献立**　お祝いの気持ちを込めて、お赤飯にしたり、桜の花のかたちをしたかまぼこを使ったりなど、見た目にもおめでたい色を意識した献立にしました。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。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。