|  |
| --- |
| **令和6年1月　　　よていこんだてひょう　　　日野市立保育園****☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆** |
| **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）** |
| 4(木) | みかんジュース | スパゲッティツナソースフルーツミックスクリームコーンスープ | 麦茶 | 菓　子 | ツナ、チーズ | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、いんげん、トマト、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、クリームコーン  |
| 5(金) | フルーツゼリー | ゆかりごはん　肉じゃが玉ねぎとわかめのみそ汁 |  | ＜七草献立＞七草がゆ | 鶏肉、わかめ、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、砂糖  | ゆかり粉、人参、玉ねぎ、いんげん、大根、かぶ、青菜 |
| 6(土) | りんごジュース | ツナチャーハン　フルーツ缶中華スープ | 麦茶 | 菓　子 | ツナ | 米、油、ごま油 | 人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、りんご缶、黄桃缶、ねぎ、チンゲン菜 |
| 9(火) | ヨーグルト | そぼろまぜごはんきゅうりと大根の華風漬けキャベツのみそ汁 |  | ココアケーキ | 鶏肉、凍り豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、糸こんにゃく、砂糖、油、ごま油、小麦粉、砂糖、バター、ココア | 人参、グリンピース、きゅうり、大根、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 10(水) |  | パンプキンツイストパンクリームシチューパインサラダ |  | ＜鏡開き献立＞トックのお雑煮 | めかじき、牛乳、スキムミルク、鶏肉 | パン、じゃが芋、バター、油、小麦粉、トック | 人参、みつば、玉ねぎ、ホワイトマッシュルーム、グリンピース、キャベツ、きゅうり、パイン缶、大根、しいたけ |
| 11(木) |  | 焼肉丼　のり塩ナムルわかめスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、のり、わかめ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、ごま油 | しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、青菜、もやし、コーン、みかん |
| 12(金) |  | ごはん　鮭の照り焼きキャベツのそぼろ炒め玉ねぎのみそ汁 |  | にんじんパンの　　　ジャムサンド | 鮭、豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、じゃが芋、パン、ブルーベリージャム | しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、いんげん |
| 13(土) | みかんジュース | ほうとうじゃがいものひじき煮いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、みそ、ひじき、いちご豆乳 | うどん、じゃが芋、油、砂糖、米、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、小松菜 |
| 15(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ生揚げと大根みそ煮ふのすまし汁 |  | ホワイトゼリー菓　子 | かつお節、生揚げ、豚肉、みそ、わかめ、牛乳、乳酸菌飲料、粉寒天 | 米、ごま、砂糖、糸こんにゃく、ごま油、かたくり粉、ふ | 人参、大根、しいたけ、いんげん、万能ねぎ |
| 16(火) |  | 胚芽米ごはん　青のりポテト白身魚の変わり焼きなすと板ふのみそ汁 |  | 汁ビーフン | メルルーサ、みそ、ヨーグルト、青のり、牛乳、ツナ | 米、胚芽米、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、ふ、米麺、油 | なす、玉ねぎ、人参、ねぎ、万能ねぎ |
| 17(水) |  | ごはん　チーズハンバーグ花野菜のごまじょうゆ和えもずくスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、牛乳、スキムミルク、チーズ、もずく | 米、油、パン粉、ごま油 | 玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、万能ねぎ、りんご　 |
| 18(木) |  | ポークストロガノフフルーツミックスオニオンスープ |  | きなこトースト | 豚肉、生クリーム、牛乳、きな粉 | 米、油、砂糖、バター、小麦粉、パン | 玉ねぎ、人参、トマト、ホワイトマッシュルーム、グリンピース、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン |
| 19(金) | ぶどうジュース | ＜食育の日献立＞ごぼうとしらすのごはんかじきと大根の煮物冬の葉物野菜のみそ汁 |  | サーターアンダギー | しらす干し、めかじき、油揚げ、みそ、牛乳、豆腐 | 米、油、砂糖、黒砂糖、かたくり粉、小麦粉、 | ごぼう、大根、いんげん、人参、白菜、ほうれん草 |
| 20(土) | りんごジュース | 塩焼きそば　フルーツ缶中華コーンスープ | いちご豆乳 | 菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、ごま油、じゃが芋、かたくり粉、 | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが、夏みかん缶、チンゲン菜、クリームコーン |
| 22(月) | ヨーグルト | チキンライスみそドレッシングサラダ豆腐と青菜のスープ |  | ふかし芋菓　子 | 鶏肉、みそ、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、さつま芋 | 玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれん草 |

　　 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　565kcal　　たんぱく質　20.8g　　脂肪　14.9g　　塩分　2.4g

|  |
| --- |
| **令和6年1月　　よていこんだてひょう　　　日野市立保育園****☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆** |
| **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(火) |  | きびごはん　野菜のうま煮鮭の塩こうじ焼きもやしのみそ汁 |  | 栗蒸しパン | 鮭、みそ、牛乳 | 米、きび、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、栗、糸こんにゃく、黒砂糖 | 人参、しいたけ、ごぼう、いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 24(水) |  | ごはん　八宝菜わかめのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、キャベツ、にら、白菜、みかん |
| 25(木) | りんごジュース | ほうれん草パン鶏肉のパン粉焼き温野菜　えのきのスープ |  | 中華おこわ | 鶏肉、牛乳 | パン、パン粉、油、米、もち米、ごま油、砂糖 | パセリ、キャベツ、人参、白菜、えのき茸、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| 26(金) |  | ごはん豆腐のカレークリーム煮茹でじゃが　かぶのスープ |  | わかめうどん | 豆腐、豚肉、牛乳、わかめ | 米、油、バター、小麦粉、じゃが芋、うどん、砂糖 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ねぎ、かぶ |
| 27(土) | みかんジュース | スパゲッティミートソースフルーツ缶かぼちゃのスープ | いちご豆乳 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | スパゲッティ、油、小麦粉、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、みかん缶、パイン缶、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 29(月) | ヨーグルト | 大根カレーライスフルーツミックスキャベツスープ |  | きなこちんすこう | 豚肉、牛乳、きな粉 | 胚芽米、油、バター、小麦粉、砂糖  | 大根、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、キャベツ |
| 30(火) |  | 三色まぜごはん金時豆の煮豆豆腐のみそ汁 |  | マーラーカオ | 豚肉、金時豆、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、たまご | 米、砂糖、油、薄力粉、はちみつ、植物油 | コーン、人参、玉ねぎ |
| 31(水) |  | ごまごはんすきやき煮しゃがいものみそ汁 |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、しらたき、ふ、油、砂糖、じゃが芋 | 人参、白菜、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、いんげん、フルーツゼリー |
| 19日(金)食育の日１月の食育の日は、白菜、大根、ほうれん草など、季節の野菜をふんだんに取り入れた献立です。ほうれん草は貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、緑黄色野菜の王様といえる食材です。5日(金)七草献立　春の七草と言えば、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。無病息災を願って食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃袋を休ませる効果もあります。1０日(水)鏡開き献立鏡開きは、お供えをした鏡もちを下げて食べる年中行事です。　保育園ではおもちの代わりに、うるち米で作られた「トック」をお雑煮にして味わいます。あけましておめでとうございます今年も安全安心で、おいしい給食作りに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。 |

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