



令和7年 1月分 よていこんだてひょう

☆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☆



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 土	ツナスパゲッティ りんごのコンポート かぼちゃのスープ	スパゲッティ/油	ツナ/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/ りんご缶/ かぼちゃ	いちご豆乳 菓子 りんごジュース	1人分 - 578 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.1 g
6 月	鮭チャーハン ナムル ビーフンスープ	米/油/砂糖/ ごま油/ビーフン/ 小麦粉	鮭/牛乳/きな粉	人参/しいたけ/ ねぎ/コーン/ もやし/キャベツ/ グリーンピース/ ほうれんそう/にら	牛乳 きな粉ちんすこう ブルーベリーゼリー	1人分 - 547 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
7 火	カレーライス フレンチサラダ わかめスープ	米/油/じゃがいも/ バター/小麦粉/ 砂糖	牛乳/豚肉/わかめ	玉ねぎ/人参/ マッシュルーム/ キャベツ/きゅうり/ 干ひょう/コーン/ 大根/かぶ/ かぶ(葉)/せり	【七草献立】 牛乳 七草がゆ 菓子 牛乳	1人分 - 601 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 3.2 g
8 水	ごはん 麻婆豆腐 もずくスープ	米/油/砂糖/ ごま油/かたくり粉/ ふ	豆腐/豚肉/みそ/ もずく/牛乳	人参/ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ グリーンピース/ しょうが/玉ねぎ/ みかん	牛乳 果物(みかん) 菓子 ぶどうジュース	1人分 - 583 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.0 g
9 木	親子丼 土佐和え なめこ汁	米/砂糖/小麦粉/ バター	牛乳/鶏肉/ たまご/豆腐/みそ	人参/玉ねぎ/ たけのこ/もやし/ いんげん/ねぎ/ はくさい/なめこ/ りんご缶	牛乳 りんごの蒸しパン 牛乳	1人分 - 557 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.5 g
10 金	【鏡開き献立】 ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ トックのお雑煮	米/油/白ごま/ 砂糖/トック/ じゃがいも	牛乳/ぶり/鶏肉	しょうが/もやし/ ほうれんそう/ 人参/大根/ しいたけ/みつば	牛乳 フライドポテト 牛乳	1人分 - 529 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g
11 土	肉うどん 南瓜の甘煮 果物	きしめん/砂糖/ パン	豚肉	人参/玉ねぎ/ しいたけ/ ほうれんそう/ かぼちゃ	麦茶 いちごパン 菓子 りんごどにんじんジュース	1人分 - 486 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 7.7 g 食塩相当 3.8 g
14 火	ツナピラフ ピーチサラダ ベーコンと南瓜のスープ	米/バター/油/ さつまいも	ツナ/ベーコン/ 牛乳	玉ねぎ/人参/ コーン/大根/ きゅうり/黄桃缶/ かぼちゃ	牛乳 ふかし芋 飲むヨーグルト	1人分 - 551 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 1.9 g
15 水	ごはん 道産子おでん(生揚げ) えのきのスープ	米/油/じゃがいも/ バター	牛乳/鶏肉/ 生揚げ/昆布/ みそ/わかめ	人参/大根/ コーン/はくさい/ えのき茸/りんご	牛乳 果物(りんご) 菓子 牛乳	1人分 - 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.2 g
16 木	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス さといものスープ	スパゲッティ/油/ 砂糖/かたくり粉/ さといも/米	豚肉/みそ/牛乳/ 油揚げ/干ひじき	人参/玉ねぎ/ もやし/しょうが/ りんご缶/ パイン缶/黄桃缶/ いんげん/ねぎ	牛乳 ひじき御飯 麦茶 菓子	1人分 - 594 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.4 g
17 金	【食育の日献立】 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 青のりポテト すまし汁	米/油/砂糖/ じゃがいも/パン/ ブルーベリージャム	牛乳/さけ/みそ/ あおのり/豆腐	しょうが/キャベツ/ 人参/大根/もやし/ コーン/ねぎ/ えのき茸/万能ねぎ	牛乳 にんじんパンのジャムサンド 牛乳	1人分 - 592 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.5 g
18 土	チャーハン フルーツ(りんご・黄桃) 中華風スープ	米/油/ごま油/ はるさめ	豚肉	人参/グリーンピース/ 玉ねぎ/チンゲンツァイ/ コーン/クリームコーン/ しいたけ/黄桃缶/ りんご缶/ フルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 みかんジュース	1人分 - 497 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.5 g 食塩相当 1.6 g
20 月	ごはん スタミナ炒め さつま芋の甘煮 春雨スープ	米/油/ かたくり粉/ 砂糖/ごま油/ はるさめ/小麦粉/ バター/ココア	豚肉/牛乳	しょうが/玉ねぎ/ 人参/にら/ きゅうり/コーン/ チンゲンツァイ	牛乳 かぼちゃのマーブルケーキ 飲むヨーグルト	1人分 - 601 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.1 g
21 火	ごはん かじきと大根の煮物 にらのみそ汁	米/油/砂糖/ かたくり粉/小麦粉/ 黒ごま	牛乳/めかじき/ 豆腐/油揚げ/ みそ/きな粉/ スキムミルク	大根/人参/ いんげん/にら/ 玉ねぎ	牛乳 黒ゴマきなこ蒸しパン 牛乳	1人分 - 664 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.8 g
22 水	回鍋肉丼 たたききゅうり 玉ねぎのスープ	米/油/砂糖/ かたくり粉/ ごま油/米粉ケーキ	牛乳/豚肉/みそ/ 豆腐	人参/キャベツ/ しょうが/ねぎ/ ピーマン/大根/ えのき茸/万能ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳	1人分 - 538 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.5 g



令和7年 1月分 よていこんだてひょう

☆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☆



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 木	ごはん 鶏肉の照り焼き チャブチ クリームコーンスープ	米/油/砂糖/ 小麦粉/はるさめ/ ごま油/うどん/	鶏肉/ベーコン/ 牛乳	人参/もやし/ チンゲンツァイ/ コーン/玉ねぎ/ クリームコーン/ キャバツ/ピーマン	牛乳 焼きうどん みかんジュース	1人分 - 517 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.7 g
24 金	ゆかりごはん すき焼き煮 油揚げと大根のみそ汁	米/油/しらたき/ 心/砂糖/ じゃがいも/ かたくり粉	豚肉/豆腐/ 油揚げ/みそ/ 牛乳/ツナ/ チーズ	人参/はくさい/ しいたけ/ねぎ/ 大根/万能ねぎ	牛乳 チーズカレーいもち 麦茶 菓子	1人分 - 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.4 g
25 土	根菜入り煮込みうどん かぼちゃのひじき煮 いちご豆乳	うどん/さといも/ 油/砂糖/ 米粉ケーキ	豚肉/干ひじき/ いちご豆乳	ねぎ/人参/大根/ ほうれんそう/ かぼちゃ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	1人分 - 526 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 3.4 g
27 月	もずくどんぶり ほうれん草のさっぱり和え 白菜のみそ汁	米/油/砂糖/ かたくり粉/ 小麦粉/バター/ はちみつ	豚肉/もずく/ チーズ /かつお節/ みそ/牛乳/ スキムミルク	人参/ピーマン/ コーン/しょうが/ ブロッコリー/ カリフラワー/ はくさい/いんげん	牛乳 ハニーケーキ 飲むヨーグルト	1人分 - 591 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.2 g
28 火	ごぼうのドライカレー パインサラダ 豆腐のスープ	米/バター/油/ 砂糖/ココア	牛乳/豚肉/豆腐/ わかめ/粉寒天/ 生クリーム	人参/玉ねぎ/ ごぼう/ピーマン/ レーズン/キャバツ/ きゅうり/パイン	牛乳 ココアゼリー 菓子 牛乳	1人分 - 576 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.3 g
29 水	ほうれん草パン トマトシチュー コロコロサラダ	パン/じゃがいも/ 油/バター/小麦粉/ 砂糖	豚肉/生クリーム/ 牛乳	人参/玉ねぎ/ グリーンピース/ トマトピューレ/大根/ きゅうり/みかん	牛乳 果物(みかん) 菓子 麦茶菓子	1人分 - 604 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.0 g
30 木	ごはん 西湖豆腐 ポテトコーンスープ	米/油/ごま油/ 砂糖/かたくり粉/ じゃがいも/ 小麦粉/白ごま	牛乳/豆腐/豚肉	しょうが/たけのこ/ しいたけ/人参/ ねぎ/トマト缶/ グリーンピース/にら/ 玉ねぎ/コーン	牛乳 チヂミ 牛乳	1人分 - 552 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.0 g
31 金	ごはん 鮭フライ・温野菜 青菜のみそ汁	米/油/小麦粉/ パン粉	鮭/みそ/牛乳/ プレーンヨーグルト	キャバツ/人参/ ほうれんそう/ 玉ねぎ/もやし/ パイン缶/黄桃缶/ りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 菓子 ぶどうジュース	1人分 - 553 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.1 g
		月 平均 栄 養 価			エネルギー 560 kcal 脂 質 15.5 g	たんぱく質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g



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。



1月7日(火) おやつ 七草がゆ

保育園では七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)の全てを揃えることができないので、セリ、大根(スズシロ)、かぶ(スズナ)の三種類でおかゆを作ります。おやつに食べて、皆の無病息災の願います。

百人一首に

「君がため 春の野に出て 若菜摘む
我が衣にて 雪は降りつつ」(光孝天皇)
という和歌があります。この中に出てくる若菜とは春の七草のことです。

1月10日(金) 給食 鏡開き献立

11日(土)が鏡開きです。鏡開きはお正月の間お供えしていたお餅を下げて食べやすく開くという風習です。開いたお餅は無病息災を願う縁起の良い食べものとされていて、お雑煮やお汁粉などにいただきます。

保育園では11日が土曜日のため、10日(金)の給食にトックを使ったお雑煮を食べます。

トックは韓国のお餅で粉にしたうるち米が原料です。もち米の餅とは違い粘りや伸びが少なく歯切れが良いのが特徴です。



1月17日(金) 食育の日献立

毎月19日は食育の日です。1月は19日が日曜日なので17日(金)が食育の日献立です。

1月は北海道の郷土料理「鮭のチャンチャン焼き」です。

チャンチャン焼きは鮭などの魚と野菜を焼いてみそなどで味付けした北海道の漁師町の名物料理です。2007年に農林水産省主催で算定された「農山漁村の郷土料理百選」にジンギスカン、石狩鍋と共に北海道を代表する郷土料理として選ばれました。

