平成３０年１０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（月）	ヨーグルト	ごはん　昆布の佃煮 豆腐のそぼろ煮 青菜のみそ汁	ぶどうゼリー 菓子	昆布、豆腐、鶏肉、みそ、牛乳、寒天	米、砂糖、油、かたくり粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリンピース、小松菜、もやし、ぶどうジュース
2（火）		ごはん　鮭とじゃがいもの煮物 具だくさん汁	レーズン フォカッチャ	鮭、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、オリーブ油	いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ、レーズン、しょうが
3（水）		かまめし丼 ごま和え じゃがいものみそ汁	果物 菓子	凍り豆腐、鶏肉、みそ、牛乳	米、こんにゃく、油、砂糖、ごま、じゃがいも	にんじん、青菜、もやし、グリンピース、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、巨峰
4（木）	ぶどうジュース	あんかけ焼きそば フルーツミックス 豆腐とチンゲン菜のスープ	ほうれん草パンのココアサンド	豚肉、豆腐、牛乳	中華めん、油、ごま油、かたくり粉、パン、砂糖、バター	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、キャベツ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、コーン、チンゲン菜、しいたけ
5（金）		チーズタッカルビとコーンポテトのワンプレートごはん 海藻スープ	りんごシャーベット 菓子	鶏肉、みそ、チーズ、わかめ、もずく、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、いんげん、りんごシャーベット
6（土）		五目ツナうどん かぼちゃの甘煮 フルーツ	菓子	ツナ、牛乳	うどん、砂糖	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、りんご缶、黄桃缶
9（火）	フルーツゼリー	ビビンパ　ナムル わかめごまスープ	ピザトースト	豚肉、わかめ、牛乳、ベーコン、チーズ	米、もち米、砂糖、油、ごま油、ごま、パン	コーン、にんじん、青菜、もやし、玉ねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン
10（水）		＜目の愛護デー献立＞ にんじんロールパンのブルーベリージャムサンド みそドレッシングサラダ かぼちゃのシチュー	果物 菓子	みそ、鶏肉、牛乳、豆乳、スキムミルク	パン、砂糖、油、ブルーベリージャム、バター、小麦粉	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、梨
11（木）	みかんジュース	ごはん　のりの佃煮 家常豆腐 ポテトコーンスープ	りんごとベリーのガトー・インビジブル	のり、生揚げ、豚肉、みそ、牛乳	米、かたくり粉、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、じゃがいも、いちごジャム、油、ブルーベリージャム	たけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、玉ねぎ、しょうが、りんご、クリームコーン
12（金）	いちご豆乳	きのこごはん 鮭の照り焼き　野菜の旨煮 豆腐のみそ汁	カレー揚げせんべい	油揚げ、鮭、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく、米粉ラザニア	にんじん、しめじ、まいたけ、しょうが、たけのこ、いんげん、ごぼう、玉ねぎ、小松菜
13（土）		ひじきごはん　さといものみそ汁 フルーツゼリー	菓子	鶏肉、ひじき、牛乳	米、砂糖、さといも	にんじん、しいたけ、グリンピース、ねぎ、フルーツゼリー
15（月）	ヨーグルト	カレーライス　コロコロサラダ コーンのスープ	黒糖くずもち	豚肉、豆腐、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖、黒砂糖、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、万能ねぎ
16（火）		米粉ロールパン　春雨スープ 肉団子のもち米蒸し キャベツとひじきのサラダ	マロンケーキ	豚肉、鶏肉、大豆タンパク、ひじき、牛乳	パン、かたくり粉、油、もち米、砂糖、バター、はるさめ、小麦粉、栗	しいたけ、ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜
17（水）		豚肉とごぼうのまぜごはん 大根の華風漬け かぼちゃのみそ汁	果物 菓子	豚肉、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油	しょうが、ごぼう、だいこん、かぼちゃ、万能ねぎ、りんご
18（木）	ぶどうジュース	ごまごはん　かじきの龍田揚げ 青菜のさっぱり和え 油揚げのみそ汁	クラッカーのジャムサンド	めかじき、油揚げ、みそ、牛乳	米、ごま、かたくり粉、油、砂糖、じゃがいも、クラッカー、いちごジャム	しょうが、青菜、もやし、にんじん、玉ねぎ
19（金）		＜食育の日・十三夜献立＞ 栗おこわ　吉野汁 フルーツゼリー	いちごジャムソフトパン	鶏肉、油揚げ、牛乳、めかじき	米、もち米、栗、油、砂糖、かたくり粉、パン	にんじん、しいたけ、えだまめ、ねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、フルーツゼリー

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　593kcal　たんぱく質　20.2g　脂肪　14.8g　塩分　2.4g

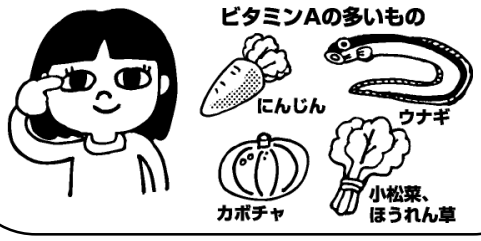
平成３０年１０月　よていこんだてひょう　日野市立保育園

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）
20（土）		スパゲッティナポリタン フルーツミックス 野菜スープ	菓子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、チンゲン菜
22（月）	フルーツゼリー	ごはん　おかかふりかけ すき焼き煮 大根のみそ汁	ホワイトゼリー 菓子	かつお節、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、乳酸菌飲料、寒天	米、ふ、油、砂糖、しらたき	にんじん、白菜、しいたけ、ねぎ、だいこん
23（火）		パンプキンロール　もやしのスープ スパニッシュオムレツ 野菜のカレーマリネ	梅おかかごはん	ベーコン、かつお節、スキムミルク、たまご、チーズ、青のり、牛乳	パン、じゃがいも、バター、油、砂糖、米	玉ねぎ、もやし、ゆかり、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり
24（水）		鶏五目ごはん 金時豆の甘煮　にらのみそ汁	果物 菓子	鶏肉、油揚げ、金時豆、豆腐、みそ、牛乳	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん、にら、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、みかん
25（木）	みかんジュース	ゆかりごはん かじきのみそマヨネーズ焼き 煮びたし　ふのすまし汁	蒸かし芋	めかじき、みそ、油揚げ、わかめ、牛乳	米、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ、砂糖、ふ、さつまいも	ゆかり、はくさい、にんじん、もやし、万能ねぎ
26（金）	いちご豆乳	さんまのかば焼き丼 ゆかり和え なめこのみそ汁	フルーツ ヨーグルト	さんま、青のり、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、かたくり粉、油、小麦粉、砂糖	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、ゆかり、なめこ、黄桃缶、パイン缶、りんご缶
27（土）		カレー焼きそば 中華コーンスープ フルーツ	菓子	豚肉、牛乳	中華めん、油、ごま油、かたくり粉	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、クリームコーン、黄桃缶、りんご缶
29（月）	ヨーグルト	わかめごはん　肉じゃが しめじのみそ汁	オレンジゼリー 菓子	わかめ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、寒天	米、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、グリンピース、しめじ、みかんジュース
30（火）		ハッシュドポークライス オータムサラダ もずくスープ	黒砂糖蒸しパン	豚肉、もずく、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、黒砂糖	玉ねぎ、にんじん、かき、マッシュルーム、りんご、グリンピース、トマト、白菜、きゅうり、レーズン、万能ねぎ
31（水）		鮭チャーハン かぼちゃのグラッセ 米粉ワンタンスープ	果物 菓子	鮭、わかめ、牛乳	米、油、バター、砂糖、米粉ラザニア、ごま油	にんじん、もやし、ねぎ、コーン、かぼちゃ、しいたけ、グリンピース、黄桃缶

10日（水）目の愛護デー

目に必要な栄養素の『ビタミン A』を多く取り入れた献立です！ブルーベリーも目に良い食べ物です！

…… 目に良い食べもの ……

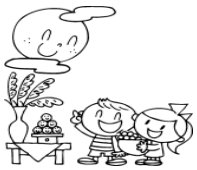


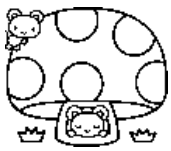
19日（金）食育の日・十三夜（栗名月）の献立です！

十三夜は 21 日です。食育の日と併せた献立で、栗おこわ・吉野汁・フルーツゼリー　です。おこわに秋の味覚の栗をいれました！　吉野汁は、白身魚を片栗粉でコーティーングしてのどごしよい具だくさんの汁です。お楽しみに！

11日（木）りんごとべりーのガトー・インビジブル

生地の中にフルーツやジャムが層になっていて断面が美しいケーキです！





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。