|  |
| --- |
| 令和元年１１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(金) |  | ＜文化の日献立＞古代米おこわ　かじきの竜田揚げ菊花和え　具だくさん汁 |  | フルーツポンチ菓　子 | めかじき、豆腐、みそ、牛乳 | 米、もち米、黒米、かたくり粉、油、砂糖、サイダー | しょうが、菊の花、ほうれん草、もやし、ごぼう、にんじん、しめじ、パイン缶、黄桃缶、ねぎ、りんご缶、みかんｼﾞｭｰｽ |
| ２(土) |  | ツナカレーピラフポテトコーンスープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ，人参、グリンピース、コーン、クリームコーン、フルーツゼリー |
| ５(火) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ麻婆豆腐　わかめスープ |  | ほうれん草パンのココアサンド | かつお節、豆腐、豚肉、みそ、わかめ、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、かたくり粉、パン、ココア、バター | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリンピース、しょうが、玉ねぎ、コーン |
| ６(水) |  | 鮭チャーハンかぼちゃのグラッセ　生揚げのスープ |  | 果　物（日野産りんご）菓　子 | 鮭、生揚げ、牛乳 | 胚芽米、油、バター、砂糖 | 人参、しいたけ、ねぎ、枝豆、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、りんご |
| ７(木) | ぶどうジュース | 肉みそスパゲッティ胡瓜の華風漬け　ポテトスープ |  | がんづき | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃが芋、小麦粉、黒砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、きゅうり、チンゲン菜 |
| ８(金) |  | ＜いい歯の日献立＞じゃこの香り飯筑前煮　青菜のみそ汁 |  | カラフル揚げ | ちりめんじゃこ、鶏肉、油揚げ、みそ、青のり、牛乳 | 米、麦、砂糖、油、こんにゃく、じゃが芋 | しょうが、人参、しいたけ、たけのこ、ごぼう、いんげん、小松菜、玉ねぎ、もやし、枝豆 |
| ９(土) |  | ソース焼きそば中華スープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 蒸し中華めん，油、ごま油 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、しいたけ、ねぎ、チンゲン菜、コーン、りんご缶、黄桃缶 |
| 11(月) | ヨーグルト | 豚肉とごぼうのまぜご飯ぶり大根　なめこ汁 |  | オレンジゼリー菓　子 | 豚肉、ぶり、豆腐、みそ、寒天、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖 | しょうが、ごぼう、枝豆、大根、ねぎ、なめこ、みかんジュース |
| 12(火) |  | パンプキンツイストパンマカロニのクリーム煮二色マッシュ　えのきのスープ |  | しょうゆラーメン | 鶏肉、スキムミルク、豆腐、豚肉、牛乳 | パン、マカロニ、油、バター、小麦粉、じゃが芋、中華めん、ごま油 | 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、えのき茸、万能ねぎ、ねぎ、もやし |
| 13(水) |  | ごはん　かじき鮪のみそマヨネーズ焼き金平煮　大根のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | めかじき、みそ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋、ごま油 | 人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、大根、小松菜、みかん |
| 14(木) | みかんジュース | 親子丼ほうれん草のさっぱり和えかぼちゃのみそ汁 |  | マカロニの黒蜜きなこかけ | 鶏肉、たまご、みそ、きな粉、牛乳 | 米、砂糖、黒砂糖、マカロニ | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、ほうれん草、もやし、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 15(金) |  | ＜七五三献立＞ちらし寿司　鶏肉の塩こうじ焼き白菜の煮びたし　すまし汁乳酸菌飲料 |  | 蒸しじゃが | 油揚げ、鶏肉、かまぼこ、乳酸菌飲料、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋、バター、油 | かんぴょう、人参、しいたけ、いんげん、もやし、白菜、玉ねぎ、万能ねぎ |
| 16(土) |  | カレーうどんじゃがいもの煮物　牛乳 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | うどん、かたくり粉、じゃが芋、砂糖 | 人参、ねぎ、青菜 |
| 18(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん鶏肉と大根の煮物　豆腐のみそ汁 |  | ココアゼリー菓　子 | 鶏肉、豆腐、みそ、寒天、生クリーム、牛乳 | 米、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、ココア | ゆかり粉、大根、人参、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、いんげん |
| 19(火) |  | ＜食育の日献立＞栗ごはん　ぶりの照り焼きごま和え　白菜のみそ汁 |  | 苺ジャム　ソフトパン | ぶり、みそ、牛乳 | 米、栗、砂糖、油、ごま、パン、いちごジャム | しょうが、もやし、青菜、人参、白菜、いんげん |

　　 の　　 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 58６kcal たんぱく質 2２.０g　脂肪 14.９g　　塩分 2.４g

|  |
| --- |
| 令和元年１１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(水) |  | ごはん　のりの佃煮生揚げと根菜のそぼろ煮チンゲン菜のスープ |  | 果　物菓　子 | のり、生揚げ、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、じゃが芋、かたくり粉 | しいたけ、人参、玉ねぎ、大根、いんげん、白しめじ、チンゲン菜、みかん |
| 21(木) | ぶどうジュース | にんじんロールパンミートローフ　温野菜もやしのスープ |  | わかめコーンご飯 | 豚肉、凍り豆腐、わかめ、牛乳 | パン、油、かたくり粉、米、ごま油 | 玉ねぎ、コーン、人参、グリンピース、キャベツ、もやし、にら |
| 22(金) |  | ＜勤労感謝の日・和食の日献立＞五穀飯　鮭の西京焼き油揚げの煮びたし　きのこのみそ汁 |  | かぼちゃの　ドーナッツ | あずき、鮭、みそ、油揚げ、牛乳 | 米、もち米、麦、あわ、きび、砂糖、油、小麦粉、バター | 白菜、人参、もやし、玉ねぎ、まいたけ、えのき茸、かぼちゃ |
| 25(月) | フルーツゼリー | 秋野菜のカレーライスフルーツミックス　キャベツスープ |  | シュガートースト | 豚肉、牛乳 | 米、さつま芋、油、バター、小麦粉、パン、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、グリンピース、黄桃缶、りんご缶、パイン缶 |
| 26(火) |  | ごはん　鶏肉の照り焼き野菜の煮物　板ふのみそ汁 |  | ワンタン | 鶏肉、みそ、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、油、こんにゃく、里芋、ふ、ワンタンの皮、ごま油 | 人参、しいたけ、たけのこ、ごぼう、いんげん、青菜、玉ねぎ、もやし、ねぎ、チンゲン菜、しょうが |
| 27(水) | みかんジュース | もずくどんぶりごまじょうゆ和え　里いものみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、もずく、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、里芋 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、白菜、もやし、　　大根、ねぎ、りんご |
| 28(木) |  | ごはん　五目たまご焼きのり和え　もやしのみそ汁 |  | 栗入り米粉蒸しパン | たまご、豆腐、ひじき、のり、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、米粉、栗 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、青菜、キャベツ、もやし、ねぎ |
| 29(金) | いちご豆乳 | ごまごはんすき焼き煮　かぶのみそ汁 |   | フライドポテト | 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、かぶ、かぶの葉、えのき茸 |
| 30(土) |  | スパゲッティミートソースポテトスープ　フルーツ缶 |   | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、りんご缶、黄桃缶 |
| ★11月15日　七五三献立　　子どもたちの成長を願って、人気のメニューでお祝いします！★11月8日　いい歯の日献立　　「いいは」の語呂合わせで、日本歯科医師会によって制定されました。よく噛むといいことがいっぱい！カルシウムたっぷりの献立にしました。★11月22日　勤労感謝の日・和食の日献立　　勤労感謝の日は、以前は「新嘗祭」と呼ばれる五穀豊穣に感謝をする日でした。現在は働いている人に感謝を伝える日です。　　また、11月24日は和食の日です。日本の伝統的な和食文化の保護や、継承の大切さについて考えることを目的に制定されました。和食の大切さを、再認識してみましょう。★11月1日　文化の日献立　　3日文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。この日にちなんで、保育園では、文化の日献立を実施します。★11月19日　食育の日献立　　　旬の食べ物をたっぷり使い、深まってきた秋をお腹いっぱい味わいます！ |

　　 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。

