|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。

