|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和元年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  （火） |  | 胚芽ごはん　ひじきふりかけ  鮭とじゃが芋の煮物  具だくさん汁 |  | レーズン  フォカッチャ | ひじき、鮭、豆腐、  みそ、牛乳 | 胚芽米、ごま、油、  じゃが芋、砂糖、  小麦粉、オリーブ油 | ゆかり粉、しょうが、いんげん、人参、  ごぼう、しめじ、ねぎ、  レーズン |
| ２ （水） |  | かまめし丼　ごまあえ  じゃが芋のみそ汁 | 麦  茶 | フローズン  ヨーグルト  菓　子 | 鶏肉、凍り豆腐、みそ  牛乳、  フローズンヨーグルト | 米、こんにゃく、砂糖、  油、ごま、じゃが芋 | 人参、しいたけ、青菜、  もやし、玉ねぎ、  グリンピース、  いんげん |
| ３  （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 |  | スウィート  パンプキン | 豚肉、豆腐、牛乳、  スキムミルク | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉、バター、  さつま芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、もやし、にら、りんご缶、  しいたけ、キャベツ、パイン缶、黄桃缶、  コーン、チンゲン葉、かぼちゃ |
| ４  （金） |  | ゆかりごはん　カレー肉じゃが  まいたけのみそ汁 |  | 冷凍フルーツ  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、油、  砂糖、かたくり粉、  じゃが芋 | ゆかり粉、人参、  玉ねぎ、いんげん、  まいたけ、えのき茸、ねぎ、りんご缶 |
| ５  （土） |  | 五目うどん　さつま芋の煮物  フルーツ缶 |  | 菓　子 | ノンオイルツナ、牛乳 | うどん、砂糖、  さつま芋 | 人参、玉ねぎ、  しいたけ、いんげん、りんご缶、黄桃缶 |
| ７  （月） | ヨーグルト | 胚芽ごはん　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 | 胚芽米、砂糖、油、  かたくり粉 | しょうが、人参、  玉ねぎ、グリンピース、小松菜、もやし、  ぶどうジュース |
| ８  （火） |  | ごはん　白身魚のコーン揚げ  じゃが芋のごま酢和え  豆腐のみそ汁 |  | ピ　ザ | メルルーサ、豆腐、  わかめ、みそ、チーズ、  ベーコン、牛乳 | 米、小麦粉、油、ごま、  じゃが芋、砂糖、  ピザ生地 | コーン、きゅうり、  ねぎ、玉ねぎ、  ピーマン、トマト |
| ９  （水） |  | ビビンバ　のり塩ナムル  わかめごまスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、のり、わかめ、  牛乳 | 米、もち米、砂糖、  ごま油、ごま | コーン、人参、青菜、もやし、玉ねぎ、梨 |
| １０  （木） | ぶどう  ジュース | ＜目の愛護デー献立＞  にんじんパン　かぼちゃのシチュー  花野菜のホットサラダ  飲むヨーグルト |  | ほうれん草の  ケーキ | 鶏肉、豆乳、牛乳、  スキムミルク、  ヨーグルト | パン、油、バター、  小麦粉、砂糖、  じゃが芋、  ノンエッグマヨネーズ | 人参、マッシュルーム、  玉ねぎ、かぼちゃ、  コーン、ブロッコリー、ほうれん草、  カリフラワー |
| １１  （金） |  | ＜十三夜・栗名月＞  栗おこわ　煮びたし  みそけんちん汁 |  | ココアサンド  パン | 鶏肉、豆腐、みそ、  牛乳 | 米、もち米、栗、油、砂糖、パン、ココア、バター、里芋 | 人参、しいたけ、白菜、  いんげん、もやし、  ごぼう、大根、ねぎ |
| １２  （土） |  | ツナピラフ　野菜スープ  果物 |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、コーン、  グリンピース、  夏みかん、いんげん |
| １５  （火） | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  家常豆腐　きのこのみそ汁 |  | 黒糖くずもち | かつお節、生揚げ、  豚肉、みそ、牛乳、  きな粉 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、黒砂糖 | たけのこ、人参、  しいたけ、ねぎ、  しょうが、まいたけ、  えのき茸、玉ねぎ |
| １６  （水） |  | カレーライス　コロコロサラダ  コーンのスープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、牛乳 | 胚芽米、じゃが芋、  油、バター、小麦粉、  砂糖 | 玉ねぎ、人参、大根、コーン、きゅうり、  マッシュルーム、  万能ねぎ、りんご |
| １７  （木） |  | バターコーンライス  タンドリーチキン  フレンチサラダ　えのきのスープ |  | りんごの  蒸しパン | 鶏肉、わかめ、牛乳、  プレーンヨーグルト | 米、バター、油、砂糖、  小麦粉 | コーン、玉ねぎ、  しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、  レーズン、白菜、  えのき茸、りんご |
| １８  （金） | みかん  ジュース | きのこごはん　ほうれん草のみそ汁  鮭フライ　温野菜 |  | マロンケーキ | 油揚げ、鮭、豆腐、  牛乳、みそ | 胚芽米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、バター、栗 | 人参、しめじ、  まいたけ、キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ |

　　 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 597kcal　　たんぱく質 20.4g　　脂肪 15.1g　　塩分 2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和元年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） |
| １９  （土） |  | 和風スパゲッティ  フルーツミックス　野菜スープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | ベーコン、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、黄桃缶、  えのき茸、ピーマン、りんご缶、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| ２１  （月） | フルーツ  ゼリー | ごはん　のりの佃煮  すきやき煮　大根のみそ汁 |  | ふかし芋 | のり、豚肉、豆腐、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、しらたき、  ふ、油、さつま芋 | 人参、白菜、しいたけ、  ねぎ、大根、いんげん |
| ２３  （水） |  | ミックスサンド　ポークシチュー  オータムサラダ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、牛乳、生クリーム | パン、いちごジャム、  バター、じゃが芋、  小麦粉、油 | 人参、玉ねぎ、トマト、  グリンピース、柿、  りんご、白菜、みかん、  きゅうり、レーズン |
| ２４  （木） |  | 田舎寿司　土佐和え  わかめのみそ汁 |  | みそラーメン | 鶏肉、油揚げ、かつお節、  豆腐、わかめ、みそ、  牛乳、焼き豚 | 米、砂糖、中華めん、  ごま油 | ごぼう、人参、  しいたけ、もやし、  いんげん、小松菜、  キャベツ、玉ねぎ、  コーン、ねぎ |
| ２５  （金） | いちご  豆乳 | さんまのかばやき丼  はりはり漬け　さつま芋のみそ汁 |  | フルーツ  ヨーグルト | さんま、みそ、牛乳  プレーンヨーグルト | 米、かたくり粉、油、  小麦粉、砂糖、ふ、  さつま芋 | しょうが、きゅうり、切干大根、ねぎ、  パイン缶、黄桃缶、  りんご缶、ぶどう缶 |
| ２６  （土） |  | カレー焼きそば  中華コーンスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、  キャベツ、もやし、  ピーマン、チンゲン菜、  クリームコーン、  りんご缶、黄桃缶 |
| ２８  （月） | ヨーグルト | わかめごはん  豆腐のカレー煮　キャベツのみそ汁 |  | オレンジゼリー  菓　子 | わかめ、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳、寒天 | 胚芽米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉 | 玉ねぎ、にんじん、  しいたけ、もやし、  グリンピース、ねぎ、  キャベツ、  みかんジュース |
| ２９  （火） |  | 豆乳ツイストパン　ポテトオムレツ　野菜炒め　クリームコーンスープ |  | 梅おかかごはん | ベーコン、牛乳、たまご、  青のり、かつお節 | パン、じゃが芋、油、  バター、米 | 玉ねぎ、ピーマン、  人参、もやし、  キャベツ、ゆかり粉、  クリームコーン |
| ３０  （水） |  | 中華おこわ　金時豆の甘煮  にらのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、油揚げ、金時豆、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、もち米、ごま油、  砂糖 | しいたけ、たけのこ、人参、しょうが、にら、玉ねぎ、りんご |
| ３１  （木） |  | あんかけチャーハン  海藻スープ　フルーツゼリー |  | いちごジャム  ソフトパン | 焼き豚、わかめ、もずく、  牛乳 | 胚芽米、油、かたくり粉、  パン | ねぎ、コーン、人参、にら、キャベツ、  グリンピース、  しいたけ、玉ねぎ、  もやし、  フルーツゼリー |

11日（金）　十三夜

「後（のち）の月」とも「栗名月」ともいわれています。

美しい月を眺めながら、収穫への感謝の気持ちを育てていきたいですね。

給食では、栗を使っておこわを作ります。

目に良い食べ物は、ビタミンＡの多く含まれるにんじん、ほうれん草、かぼちゃ、レバーの他に、バター、牛乳、うなぎ、ブルーベリーなどもあります。

目に良い食べ物をしっかり食べて、

目に栄養を与えて、大切にしましょう！

1８（金）食育の日の献立

秋の味覚の鮭やきのこ、栗を使います。きのこの苦手な子どもたちが食べやすくなるような味付けをして混ぜご飯にしました。鮭は、フライにします。栗はおやつに使用します。甘くて毎年人気のマロンケーキです。お楽しみに！

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。



のマークは牛乳です。

