

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、パイント缶、黄桃缶、ねぎ、りんご缶、みかんジュース
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)		<いいい歯の日献立> じやこの香り飯 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 かじき鮭のみぞマヨネーズ焼き 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)	おやつ	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、白じめし、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 湯野菜 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、グリーンピース、キャベツ、もやし、にら
22 (金)	おやつ	<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 ドーナツ	あさき、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	シュー ガトースト	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、グリーンピース、黄桃缶、りんご缶、パイン缶
26 (火)	おやつ	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、ビーマン、コーン、しょうが、白菜、もやし、大根、ねぎ、りんご
28 (木)	おやつ	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)	おやつ	スペaghetti 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	スペaghetti、油、小麦粉、じゃが芋、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、ビーマン、マッシュルーム、りんご缶、黄桃缶

★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！

★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！

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。