|  |
| --- |
| **令和元年９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） |
| 2(月) | ヨーグルト | ドライカレーコロコロ野菜のごま酢サラダチンゲン菜のスープ |  | ≪防災の日献立≫非常食わかめごはん | 豚肉、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま | 人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、コーン、大根、きゅうり、チンゲン菜、キャベツ |
| ３(火) |  | 肉味噌スパゲッティりんごのコンポートもずくスープ |  | さつま芋の米粉蒸しパン | 豚肉、みそ、もずく、豆腐、牛乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、米粉、さつま芋 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、りんご缶、万能ねぎ |
| ４(水) | 　 | ごはん　鮭の塩麹焼き金平煮　しめじのみそ汁 |  | りんごシャーベット菓　子 | 鮭、豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、じゃが芋、ごま油、砂糖 | 人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、ねぎ、しめじ、りんごシャーベット |
| ５(木) | みかんジュース | ごまごはん　西湖豆腐油揚げのみそ汁 |  | やみつきトースト | 豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ | 米、ごま、ごま油、砂糖、かたくり粉、パン | しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、ピーマン、小松菜、玉ねぎ |
| ６(金) | 　 | さんまのかば焼き丼ほうれん草のさっぱり和え里芋のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | さんま、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、里芋 | しょうが、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、いんげん、パイン缶、黄桃缶、りんご缶 |
| ７(土) |  | 冷やしうどん　さつま芋の甘煮ぶどうジュース |  | 菓　子 | ノンオイルツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、さつま芋 | きゅうり、もやし、人参、ぶどうジュース |
| 9(月) | ヨーグルト | ≪重陽の節句献立≫菊花寿司かぼちゃのひじき煮菊とわかめのお吸い物 |  | 菊色豆乳プリン  | 鶏肉、ひじき、わかめ、豆腐、牛乳、寒天、豆乳 | 米、砂糖、りんごジャム　 | いんげん、コーン、かぼちゃ、きくの花、りんごソース |
| 10(火) | 　　 | ぶどうパン　スパニッシュオムレツ野菜ソテー　とうがんのスープ |  | 梅おかかご飯 | ベーコン、牛乳、スキムミルク、たまご、チーズ、かつお節、青のり | パン、じゃが芋、バター、油、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、コーン、とうがん、万能ねぎ、ゆかり粉 |
| 11(水) | 　　 | ごはん　昆布の佃煮麻婆豆腐　なすのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 昆布、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、牛乳 | 米、砂糖、油、ごま油、かたくり粉 | 人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ、ピーマン、しょうが、なす、玉ねぎ、万能ねぎ、梨 |
| 12(木) | ぶどうジュース | じゃこの香り飯かじきと大根の煮物具だくさん汁 |  | カラフル揚げせんべい | ちりめんじゃこ、めかじき、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、こんにゃく、里芋、米粉ラザニア | しょうが、大根、人参、万能ねぎ、ごぼう、ねぎ |
| 13(金) | いちご豆乳 | チンジャオロースー丼胡瓜と大根の華風漬けかぼちゃのみそ汁 |  | ≪十五夜献立≫まんまるお月さま | 豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、さつま芋、バター | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、大根、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 14(土) | 　　 | 焼きそばの野菜あんかけ中華スープフルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、かたくり粉、ごま油、米粉ケーキ | キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にら、ねぎ、チンゲン菜、コーン、夏みかん缶、黄桃缶　 |
| 17(火) | フルーツゼリー | ゆかりごはん肉じゃがわかめのみそ汁 |  | ごまクッキー | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、油、こんにゃく、砂糖、小麦粉、バター、ごま | ゆかり粉、人参、玉ねぎ、グリンピース、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　580kcal　たんぱく質　20.8g　脂肪　14.8g　塩分　2.4g

|  |
| --- |
| **令和元年９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） |
| 18(水) |  | パンプキンロールパンポークビーンズシチュー野菜のカレーマリネフルーツゼリー | 麦茶 | フローズンヨーグルト菓　子 | 大豆、豚肉、生クリーム、フローズンヨーグルト | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、トマト、グリンピース、キャベツ、セロリー、きゅうり、フルーツゼリー |
| 19(木) |  | ≪食育の日献立≫さつま芋ごはんかじきの竜田揚げ　なすのみそ炒め青菜のスープ　乳酸菌飲料 |  | オレンジケーキ | みそ、めかじき、乳酸菌飲料、牛乳 | 米、さつま芋、ごま、かたくり粉、油、ごま油、砂糖、小麦粉、バター | しょうが、人参、なす、いんげん、ねぎ、大根、小松菜、みかんジュース |
| 20(金) | みかんジュース | ごはん蝦仁豆腐　春雨スープ |  | 冷やし中華 | 鶏肉、えび、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、春雨、中華めん、ごま油、砂糖 | 人参、チンゲン菜、ねぎ、しいたけ、しょうが、コーン、もやし、きゅうり |
| 21(土) |  | 鶏五目ごはん　じゃが芋の煮物玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、もやし |
| 24(火) | ヨーグルト | カレーライス　フルーツミックスキャベツスープ |  | ホワイトゼリー菓　子 | 豚肉、牛乳、乳酸菌飲料、粉寒天 | 米、じゃが芋、油、バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、パイン缶 |
| 25(水) |  | ごはん　鮭の黄金焼き野菜炒め　大根のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鮭、チーズ、みそ、油揚げ、牛乳 | 米、油、ノンエッグマヨネーズ | 人参、もやし、キャベツ、ピーマン、大根、青菜、巨峰 |
| 26(木) | みかんジュース | ドックパン　ハンバーグ温野菜　もやしのスープ |  | わかめコーンご飯 | 豚肉、大豆タンパク、牛乳、わかめ | パン、かたくり粉、油、米、ごま油 | 玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、にら、コーン |
| 27(金) | いちご豆乳 | ごはん　のりの佃煮豆腐のそぼろあんかけ板ふのみそ汁 |  | お好み焼き | のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、青のり、かつお節 | 米、砂糖、ごま油、ふ、かたくり粉、小麦粉、油、ノンエッグマヨネーズ | ピーマン、玉ねぎ、人参、たけのこ、青菜、キャベツ、ねぎ |
| 28(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、チンゲン菜、りんご缶、黄桃缶　 |
| 30(月) | フルーツゼリー | もずくどんぶり土佐和え　豆腐のみそ汁 |  | フルーツポンチ菓　子 | 豚肉、もずく、かつお節、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、サイダー | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、青菜、ねぎ、キャベツ、パイン缶、黄桃缶　、りんご缶、みかんジュース |
| ９日（月）重陽の節句献立９月9日は、陽の数である奇数の一番大きな「９」が二つ重なるところから、大変めでたく重陽の節句と言われるようになりました。菊の節句とも言われ、邪気を払い長寿を願います。菊花寿司ではコーンの黄色で菊の花びらをイメージし、また実際に食用菊を使用して、お吸い物を作ります。おやつでは白い豆乳プリンに黄色いりんごのソースをかけて、菊の花に見立てます。どうぞお楽しみに！２日（月）防災の日献立わかめごはん | １３日（金）十五夜献立さつま芋を使って、黄色いまんまるなお月さまをイメージしたおやつを作ります。当日晴れて、中秋の名月を見ることができるといいですね。 |
| １９日（木）食育の日献立さつま芋、なすなどの旬の食材を使い、また竜田揚げで、暦の上での秋の紅葉を表現します。非常用の食品である、アルファ化したお米を使用したおやつです。お湯だけで簡単に調理が出来ます。また、災害時お湯がない場合でも、時間がかかりますが、水でも調理できます。 |
|  |

　　 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。



