|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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。



