|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２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  (木) | みかん  ジュース | ごはん　かじきの竜田揚げ  のり和え　板ふのみそ汁 |  | ＜十五夜献立＞  まんまるおつき様 | めかじき、のり、みそ、  牛乳、スキムミルク、  生クリーム | 米、かたくり粉、油、  ふ、さつま芋、バター、  砂糖 | しょうが、青菜、キャベツ、  人参、えのき茸、玉ねぎ |
| 2  (金) |  | ごぼうのドライカレー  ピーチサラダ　生揚げのスープ |  | りんごシャーベット  菓　子 | 豚肉、生揚げ、牛乳 | 胚芽米、バター、油 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  ごぼう、レーズン、きゅうり、  大根、黄桃缶、チンゲン菜、  りんごシャーベット |
| 3  (土) |  | チャーハン  中華スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油 | 人参、玉ねぎ、コーン、  グリンピース、しいたけ、ねぎ、  いんげん、フルーツゼリー |
| 5  (月) | ヨーグルト | ごまごはん　麻婆豆腐  ふとわかめのみそ汁 |  | 黒糖わらび餅 | 豆腐、豚肉、わかめ、  みそ、きな粉、寒天、  牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  ごま油、かたくり粉、  ふ、黒砂糖 | 人参、ねぎ、グリンピース、  しいたけ、たけのこ、しょうが |
| 6  (火) |  | ごはん　おかかふりかけ  かじきと大根の煮物　かきたま汁 |  | レーズンロック  クッキー | かつお節、めかじき、  たまご、牛乳 | 米、油、バター、  かたくり粉、小麦粉、  砂糖、コーンフレーク | 大根、人参、いんげん、  えのき茸、ねぎ、万能ねぎ、  レーズン |
| 7  (水) |  | 鶏五目ごはん  金時豆の甘煮　しめじのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、油揚げ、金時豆、  豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、  枝豆、ねぎ、しめじ、みかん |
| 8  (木) | ぶどう  ジュース | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス　小松菜のスープ |  | がんづき | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、　　　砂糖、かたくり粉、　　　　小麦粉、じゃが芋、　　　　　黒砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、黄桃缶、りんご缶、  みかん缶、パイン缶、小松菜、  えのき茸 |
| 9  (金) |  | ＜目の愛護デー献立＞  さんまのかば焼き丼  花野菜のごまじょうゆ和え  かぼちゃのすまし汁 |  | にんじんパンの  ジャムサンド | さんま、青のり、牛乳 | 胚芽米、かたくり粉、  小麦粉、油、砂糖、  ごま油、パン、  ブルーベリージャム | しょうが、ブロッコリー、  カリフラワー、コーン、  かぼちゃ、万能ねぎ |
| 10  (土) |  | 五目うどん  里いもの煮物　いちご豆乳 |  | 菓　子 | ツナ、豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、里芋 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  いんげん |
| 12  (月) | ヨーグルト | 小魚ピラフ  味噌ドレッシングサラダ  クリームコーンスープ |  | オレンジゼリー  菓　子 | ちりめんじゃこ、みそ、  寒天、牛乳 | 米、バター、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  キャベツ、きゅうり、もやし、  コーン、クリームコーン、  みかんジュース |
| 13  (火) |  | ごはん　ぶりのみぞれかけ  煮びたし　じゃが芋のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | ぶり、油揚げ、みそ、  ヨーグルト、牛乳 | 米、小麦粉、油、砂糖、  じゃが芋 | しょうが、大根、白菜、人参、  もやし、玉ねぎ、いんげん、  パイン缶、みかん缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| 14  (水) |  | 黒砂糖パン  豆腐のカレークリーム煮  粉ふき芋　もやしのスープ |  | 果　物  菓　子 | 豆腐、ベーコン、牛乳 | パン、油、バター、  小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、  もやし、にら、梨 |
| 15  (木) |  | 中華おこわ  のり塩ナムル　わかめスープ |  | ふかし芋 | 豚肉、油揚げ、のり、  わかめ、牛乳 | 米、もち米、ごま油、  砂糖、さつま芋 | しいたけ、人参、たけのこ、  しょうが、青菜、もやし、  玉ねぎ、コーン |
| 16  (金) | いちご  豆乳 | ごはん　鶏肉のごま照り焼き  キャベツとコーンのソテー  油揚げと大根のみそ汁 |  | 焼きうどん | 鶏肉、油揚げ、みそ、  かつお節、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、  ごま、油、うどん | キャベツ、人参、コーン、  大根、万能ねぎ、玉ねぎ、  ピーマン |
| 17  (土) |  | ツナピラフ  野菜スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、コーン、  グリンピース、チンゲン菜、  フルーツゼリー |

　　 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 584kcal　 たんぱく質20.5g　 脂肪15.2g　 塩分 2.4g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２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  (月) | ヨーグルト | ＜食育の日献立＞  きのこごはん　鮭の照り焼き  土佐和え　里いものみそ汁 |  | 栗ようかん  菓　子 | 油揚げ、鮭、かつお節、  みそ、小豆、寒天、  牛乳 | 米、砂糖、油、里芋、  栗 | 人参、しめじ、まいたけ、  しょうが、もやし、キャベツ、  玉ねぎ、いんげん |
| 20  (火) |  | 親子丼  ほうれん草のさっぱり和え  なめこ汁 |  | しょうゆラーメン | 鶏肉、たまご、豆腐、  みそ、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、中華めん、  ごま油 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、  いんげん、ほうれん草、  もやし、ねぎ、なめこ |
| 21  (水) |  | ゆかりごはん  　生揚げと根菜のそぼろ煮  かぼちゃのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 生揚げ、豚肉、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、  じゃが芋、かたくり粉 | ゆかり、しいたけ、人参、  大根、玉ねぎ、いんげん、  かぼちゃ、万能ねぎ、りんご |
| 22  (木) | ぶどう  ジュース | ほうれん草パン  米粉マカロニのクリーム煮  かぼちゃの甘煮　青菜のスープ |  | わかめコーン  ごはん | 鶏肉、豆乳、わかめ、  牛乳 | パン、米粉マカロニ、  油、米粉、砂糖、米、  ごま油 | 玉ねぎ、人参、しめじ、  コーン、かぼちゃ、青菜、  えのき茸、ねぎ |
| 23  (金) |  | ごはん　和風ハンバーグ  コーン入りナムル　かぶのスープ |  | 豆腐ドーナッツ | 鶏肉、ひじき、豆腐、  牛乳 | 米、油、かたくり粉、  砂糖、ごま油、小麦粉、  バター | 玉ねぎ、大根、もやし、  コーン、ねぎ、かぶ、  かぶの葉 |
| 24  (土) |  | ソース焼きそば  中華スープ　果物 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、  ピーマン、キャベツ、みかん、  しいたけ、チンゲン菜、  コーン |
| 26  (月) | ヨーグルト | 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 |  | ホワイトゼリー  菓　子 | 豚肉、乳酸菌飲料、  寒天、牛乳 | 胚芽米、さつま芋、油、  バター、小麦粉 | 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 |
| 27  (火) |  | パンプキンパン　茹でブロッコリー  豆腐と鶏肉のトマト煮  クリームコーンスープ |  | ひじきご飯 | 鶏肉、豆腐、  生クリーム、油揚げ、  ひじき、牛乳 | パン、油、バター、  小麦粉、米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、  ブロッコリー、コーン、  クリームコーン |
| 28  (水) |  | ごはん　のりの佃煮  すき焼き煮　大根のみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | のり、豚肉、豆腐、  油揚げ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、しらたき、  ふ、油 | 人参、白菜、しいたけ、ねぎ、  大根、青菜、みかん |
| 29  (木) |  | 焼き豚チャーハン  ナムル　春雨スープ |  | ＜十三夜献立＞  マロンケーキ | 焼き豚、たまご、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  春雨、小麦粉、バター、栗 | 人参、しいたけ、ねぎ、  グリンピース、チンゲン菜、  もやし、きゅうり、コーン |
| 30  (金) | いちご  豆乳 | ごはん　かじき鮪の甘辛揚げ  ゆかり和え　油揚げのみそ汁 |  | シュガートースト | めかじき、油揚げ、  みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  砂糖、ごま、じゃが芋、  パン、バター | 人参、もやし、キャベツ、  ゆかり、いんげん |
| 31  (土) |  | スパゲッティミートソース  ポテトスープ　フルーツ缶 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、りんご缶、  黄桃缶 |

　　 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。



食育の日献立 19日(月)

１０月１０日は目の愛護デー

給食は、９日(金)が目に良い食べ物を

とり入れた献立です。

・胚芽米　・さんま　・ブロッコリー

・かぼちゃ　・ブルーベリージャム

・にんじんパン　　を使います。

　たくさん食べてくださいね！

秋は、食べものが美味しい季節です。

きのこご飯、鮭の照り焼き、旬の野菜の和え物、里芋のみそ汁の献立です。

　収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わって、

元気にすごしましょう！

