

# 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 板心のみそ汁	 <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、えのき草、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、 グリーンピース、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、グリーンピース、 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、 えのき草、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、パイナップル、小松菜、 えのき草
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、フロコロー、 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、 パイナップル、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、 グリーンピース、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、豆腐、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、さつまい芋、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、 グリーンピース、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 ずき焼き煮 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、 グリーンピース、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 かじき鮭の甘辛揚げ 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。

## 10月10日は目の愛護デー

給食は、9日(金)が目の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!



## 食育の日献立 19日(月)

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!

