|  |
| --- |
| 令和２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） |
| 2(月) | ヨーグルト | ＜文化の日献立＞菊の花かしわ寿司里芋の煮物　青菜のみそ汁 |  | あんずケーキ | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、砂糖、油、里芋、小麦粉、バター、あんずジャム | 人参、しいたけ、いんげん、菊の花、ほうれん草、ねぎ |
| ４(水) |  | ごはん　おかかふりかけ高野豆腐と根菜のそぼろ煮キャベツのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | かつお節、凍り豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、ごま、砂糖、じゃが芋、かたくり粉 | しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、もやし、キャベツ、ねぎ、りんご |
| ５(木) | ぶどうジュース | スパゲッティシーフードソースフルーツミックス小松菜のスープ |  | 洋梨の米粉蒸しパン | えび、いか、めかじき、チーズ、生クリーム、牛乳 | スパゲッティ、油、米粉、バター、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、えのき茸、マッシュルーム、ピーマン、トマト、黄桃缶、みかん缶、りんご缶、パイン缶、小松菜、洋梨缶 |
| ６(金) |  | ＜いい歯の日献立＞カレー風味ライスのｸﾘｰﾑｿｰｽかけパインサラダえのきのスープ |  | 肉まん | 鶏肉、牛乳、わかめ、スキムミルク、豚肉 | 米、油、米粉、小麦粉、砂糖、ごま油、はるさめ、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、きゅうり、グリンピース、パイン缶、はくさい、えのき茸、たけのこ、しいたけ、しょうが |
| ７(土) |  | そぼろまぜごはんかぼちゃのひじき煮玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油 | 人参、しいたけ、グリンピース、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、いんげん |
| ９(月) | ヨーグルト | チキンライス大根とコーンのサラダ豆腐スープ |  | ぶどうゼリー菓　子 | 鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳、寒天 | 米、バター、油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、いんげん、トマト、大根、きゅうり、コーン、ぶどうジュース |
| 10(火) |  | きびごはんヘルシーしゅうまいナムル　大根のみそ汁 |  | マーラーカオ | 鶏肉、大豆たんぱく、豆腐、みそ、牛乳、たまご | 米、きび、かたくり粉、ごま油、砂糖、小麦粉、しゅうまいの皮、油、はちみつ | ねぎ、しいたけ、しょうが、えだまめ、人参、もやし、きゅうり、大根、玉ねぎ、万能ねぎ |
| 11(水) |  | 米粉ツイストパンオータムサラダブイヤベース |  | 果　物菓　子 | めかじき、いか、えび、牛乳 | パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉 | 柿、りんご、はくさい、人参、きゅうり、レーズン、玉ねぎ、トマト、グリンピース、みかん |
| 12(木) | みかんジュース | ビビンバキャベツとひじきのごま風味チンゲン菜のスープ |  | ココアビスケット | 豚肉、ひじき、牛乳 | 米、もち米、砂糖、ごま油、じゃが芋、小麦粉、ココア、バター | コーン、人参、青菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜 |
| 13(金) |  | ＜七五三お祝い献立＞栗入りお赤飯鶏肉の照り焼き　海苔和え　ふのすまし汁　乳酸菌飲料 |  | チーズいももち | 鶏肉、のり、わかめ、乳酸菌飲料、牛乳、スキムミルク、チーズ | 米、黒米、栗、砂糖、小麦粉、油、ふ、じゃが芋、バター、かたくり粉 | 青菜、キャベツ、人参、万能ねぎ |
| 14(土) |  | かしわ南蛮うどんりんごとさつまいもの重ね煮飲むヨーグルト |  | 菓　子 | 鶏肉、飲むヨーグルト、牛乳 | うどん、砂糖、さつま芋 | しいたけ、人参、ねぎ、青菜、りんご |
| 16(月) | ヨーグルト | かまめし丼甘酢キャベツかぼちゃのみそ汁 |  | きなこトースト | 鶏肉、凍り豆腐、牛乳、みそ、きなこ | 米、砂糖、油、パン、バター、こんにゃく | 人参、しいたけ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 17(火) |  | にんじんロールパンミートローフ　温野菜もやしのスープ |  | ふかし芋 | 豚肉、凍り豆腐、牛乳 | パン、油、かたくり粉、さつま芋 | 玉ねぎ、コーン、いんげん、人参、キャベツ、もやし、にら |

　　 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596kcal たんぱく質21.3g 脂肪14.8g 塩分2.5g

|  |
| --- |
| 令和２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） |
| １８(水) |  | ふわふわ丼煮びたし　なすのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、豆腐、たまご、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、ふ、砂糖、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、いんげん、はくさい、もやし、なす、柿 |
| 19(木) | みかんジュース | ＜食育の日献立＞ひじきごはん　かじきの黄金焼きかぼちゃの華風煮　わかめのみそ汁 |  | りんごの蒸しパン | 油揚げ、ひじき、チーズ、めかじき、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ､バター | 人参、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、りんご |
| 20(金) |  | ＜勤労感謝の日献立＞雑穀豆カレーフルーツの盛り合わせキャベツスープ |  | 五目米めん | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、押し麦、あわ、きび、油、バター、小麦粉、米めん、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、マッシュルーム、いんげん、りんご缶、みかん缶、キャベツ、青菜 |
| 21(土) |  | スパゲッティナポリタン野菜スープいちご豆乳 |  | 菓　子 | 豚肉、豆乳、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜 |
| 24(火) | ヨーグルト | ＜和食の日献立＞ごはん　鮭の照り焼きふきよせ　かぶのみそ汁 |  | さつま芋パン | 鮭、みそ、牛乳 | 米、里芋、砂糖、パン、こんにゃく、油 | しょうが、人参、いんげん、かぶ、かぶの葉、ねぎ |
| 2５(水) |  | もずくどんぶりごまじょうゆ和え豆腐のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豚肉、もずく、豆腐、牛乳、みそ | 米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、はくさい、もやし、大根、ねぎ、みかん |
| 26(木) | ぶどうジュース | パンプキンツイストパン豆乳クリームシチュー野菜のカレーマリネ　フルーツゼリー |  | 梅おかかごはん | 鶏肉、牛乳、豆乳、スキムミルク、かつお節、青のり | パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、米 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、セロリー、、きゅうり、ゆかり粉、フルーツゼリー |
| 27(金) |  | ごまごはんすき焼き煮　油揚げのみそ汁 |  | ハニーチーズトースト | 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ | 米、ごま、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、パン、バター、ふ、はちみつ | 人参、はくさい、しいたけ、ねぎ、なす |
| 28(土) |  | あんかけごはんいんげんのみそ汁ヨーグルト |   | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、油、かたくり粉、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、いんげん |
| 30(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん鶏肉と大根の煮物白菜のみそ汁 |   | ココアゼリー菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、生クリーム、寒天 | 米、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、ココア | 大根、ゆかり粉、人参、ねぎ、しょうが、はくさい、玉ねぎ |
| 11月8日は「いい歯の日」です。6日の給食は、いい歯のために必要なカルシウム、タンパク質が豊富な食材を使用しました。強くて丈夫な歯にするためには、よく噛むことも大切です。野菜やパインなど噛み応えのある食材を取り入れています。一口30回噛むことを目標にしましょう。子どもたちの健やかな成長をお祝いして、お赤飯のお祝い献立です。黒米のお赤飯にしました。季節の栗を入れました。鶏肉の照り焼きや、海苔和えなど、人気のメニューも取り入れました。子どもたちに人気の白玉ふもすまし汁で使用しています。24日　和食の日献立13日　七五三お祝い献立6日　いい歯の日献立11月24日“いい日本食”「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議「略称：和食会議」が制定しました。四季を大切にしてきた日本人・日本食にとって秋はとても大切な季節です。 |

　　 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。

