

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 青菜のみぞ汁 | | あんすケーキ | 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、あんすジャム | 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 キャベツのみぞ汁 | | 果物 葉子 | 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、パイん缶、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ミースauce 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、パイん缶、はくさい、えのき茸、だけのこ、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 玉ねぎのみぞ汁 | | 葉子 | 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 葉子 | 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 大根のみぞ汁 | | 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 葉子 | 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 | ピピンバ 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 心のすまし汁 乳酸菌飲料 | | チーズいちもち | 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 | | 葉子 | 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 かぼちゃのみぞ汁 | | 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 湯野菜 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

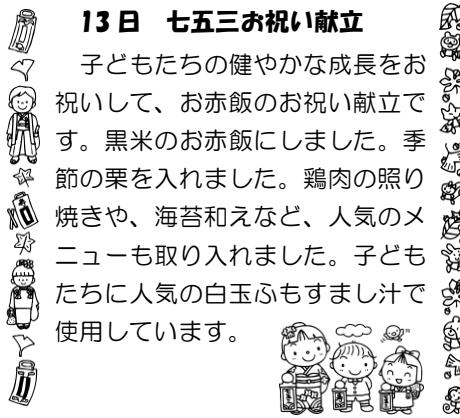
| 日 (曜日) | 1・2歳児 おやつ | 昼 食 | お や つ | 主 な 食 品 | | | |
|-----------|--------------|---|-------|-------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|
| | | | | 赤色の食品 (血や肉になる) | 黄色の食品 (熱や力になる) | 緑色の食品 (からだの調子を 整える) | |
| 18 (水) | | ふわふわ丼 煮びたし なすのみそ汁 | | 果物 菓子 | 豚肉、豆腐、たまご、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、心、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、ソーラーマヨネーズ、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) | | スペグッティナポリタン 野菜スープ いちご豆乳 | | 菓子 | 豚肉、豆乳、牛乳 | スペグッティ、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、チングン菜 |
| 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、心、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 |

6日 いい歯の日献立

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。

13日 七五三お祝い献立

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、人気のメニューを取り入れました。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

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。