|  |
| --- |
| **令和２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） |
| １(火) |  | スパゲッティカレーソースフルーツ盛り合わせもやしのスープ |  | ≪防災の日献立≫おかかおにぎらす | 豚肉、牛乳、かつお節、のり | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、りんご缶、みかん缶、もやし、にら |
| ２(水) |  | ごはん　ひじきふりかけ麻婆なす　春雨スープ |  | 果　物菓　子 | ひじき、豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、ごま油、砂糖、かたくり粉、春雨 | ゆかり、人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、コーン、チンゲン菜、巨峰 |
| ３(木) | 　 | ごまごはん擬製豆腐　煮びたし板ふのみそ汁 |  | りんごの米粉蒸しパン | 卵、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、かたくり粉、ふ、米粉 | しいたけ、ねぎ、いんげん、白菜、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご缶 |
| ４(金) | みかんジュース | さんまのかば焼き丼野菜のさっぱり和えにらのみそ汁 |  | ふかし芋 | さんま、青のり、豆腐、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、さつま芋 | しょうが、なす、きゅうり、いんげん、トマト、にら、玉ねぎ |
| ５(土) | 　 | 冷やしうどん里芋の煮物　牛乳 |  | 菓　子 | ツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、里芋 | きゅうり、もやし、人参 |
| ７(月) | ヨーグルト | ごはん　かじきのごまみそかけ野菜炒め　しめじのみそ汁 |  | 二色クッキー | めかじき、みそ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、バター | しょうが、万能ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、しめじ、白菜 |
| ８(火) |  | 梅おかかごはん鶏肉と大根の煮物里芋のみそ汁 |  | 汁ビーフン | かつお節、青のり、鶏肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、里芋、米めん | ゆかり、大根、人参、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、いんげん、万能ねぎ |
| 9(水) |  | ≪重陽の節句献立≫菊花寿司　菊花和えふのすまし汁　乳酸菌飲料 |  | りんごシャーベット菓　子 | 鶏肉、わかめ、乳酸菌飲料、牛乳 | 米、きび、砂糖、ふ | いんげん、コーン、菊の花、ほうれん草、もやし、万能ねぎ |
| 10(木) | ぶどうジュース | 人参ツイストパンブイヤベース大根とコーンのサラダ |  | 揚げせんべい | めかじき、いか、えび、牛乳 | パン、じゃが芋、バター、油、小麦粉、砂糖、米粉ラザニア | 玉ねぎ、人参、トマト、いんげん、大根、きゅうり、コーン |
| 11(金) | 　　 | チンジャオロースー丼たたき胡瓜南瓜のみそ汁 |  | みかんたっぷりゼリー菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油 | 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、かぼちゃ、万能ねぎ、みかんジュース、みかん缶 |
| 12(土) |  | スパゲッティナポリタンオニオンスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、コーン |
| 14(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ西湖豆腐　チンゲン菜のスープ |  | やみつきトースト | かつお節、豆腐、豚肉、牛乳、チーズ | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、パン、砂糖 | しょうが、たけのこ、しいたけ、人参、ねぎ、トマト、ピーマン、玉ねぎ、チンゲン菜 |
| 1５(火) | ぶどうジュース | かまめし丼ほうれん草のさっぱり和えみそけんちん汁 |  | 黒糖ちんすこう | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、砂糖、油、砂糖、こんにゃく、里芋、小麦粉、黒砂糖、油 | 人参、しいたけ、グリンピース、ほうれん草、もやし、きゅうり、ごぼう、大根、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　58１kcal　たんぱく質　20.２g　脂肪　14.７g　塩分　2.５g

|  |
| --- |
| **令和２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） |
| 1６(水) |  | ラタトゥイユカレーライスパインサラダ小松菜のスープ |  | 果　物菓　子 | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、バター、油、小麦粉 | にんにく、玉ねぎ、人参、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パイン缶、小松菜、えのき茸、ねぎ、梨 |
| 17(木) |  | パンプキンツイストパンかじきのアクアパッツァ風南瓜と豆乳のスープフルーツゼリー |  | わかめコーンごはん | めかじき、昆布、豆乳、牛乳、わかめ | パン、オリーブ油、ぶどうゼリー、米、ごま油 | セロリ、人参、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、万能ねぎ、コーン |
| 18(金) |  | ≪食育の日献立≫雑穀とさつま芋のごはん鮭の南蛮漬け　なすの煮びたし冬瓜のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | 鮭、みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、きび、黒米、麦、さつま芋、小麦粉、かたくり粉、油、砂糖 | ねぎ、なす、赤ピーマン、冬瓜、玉ねぎ、万能ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 19(土) |  | チキンライス　フルーツ缶チンゲン菜のスープ |  | 菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、グリンピース、夏みかん缶、チンゲン菜 |
| 2３(水) | フルーツゼリー | 鮭のちらし寿司　もずくスープじゃが芋のごま酢和え | 麦茶 | フローズンヨーグルト菓　子 | 鮭、油揚げ、もずく、フローズンヨーグルト | 米、砂糖、じゃが芋、ごま | かんぴょう、人参、しいたけ、枝豆、みず菜、きゅうり、えのき茸 |
| 24(木) |  | セルフスラッピージョーキャベツとコーンのソテーえのきのスープ |  | 栗入り米粉蒸しパン | 豚肉、チーズ、豆腐、牛乳 | パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、米粉、栗 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、コーン、えのき茸、万能ねぎ |
| 25(金) |  | ごはん　昆布の佃煮かじき鮪のみそマヨネーズ焼きジャーマンポテトきのことキャベツのみそ汁 |  | 黒糖くずもち | 昆布、めかじき、みそ、ベーコン、牛乳、きな粉 | 米、砂糖、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、黒砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、白しめじ、えのき茸、キャベツ |
| 26(土) |  | カレー焼きそば　野菜スープフルーツ缶 |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、みかん缶、パイン缶、チンゲン菜 |
| 28(月) | ヨーグルト | 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、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、キャベツ、ねぎ、黄桃缶、パイン缶、りんご缶、みかんジュース |
| 2９(火) |  | ゆかりごはん　肉じゃが青菜のみそ汁 |  | ココアサンド | 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、パン、砂糖、バター | ゆかり、人参、玉ねぎ、グリンピース、ほうれん草、もやし |
| 30(水) |  | スタミナごはん南瓜とコーンの炒め煮キャベツのスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、ベーコン、豆腐、牛乳 | 米、油、かたくり粉、オリーブ油 | しょうが、玉ねぎ、人参、にら、かぼちゃ、コーン、えのき茸、キャベツ、巨峰 |
| １８日（金）食育の日献立鮭、さつま芋、なす、赤ピーマン、冬瓜などの旬の食材をたくさん取り入れた献立です。また、特になすは揚びたしにして、たっぷり味わいます。どうぞお楽しみに！９日（水）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。菊花寿司ではきびとコーンの黄色で菊の花びらをイメージし、また食用菊を使用して、菊花和えを作ります。１日（火）防災の日献立おかかおにぎらず非常時の炊き出しのイメージから、セルフおにぎりの献立にしました。 |
|  |

　　 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。