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

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。

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。

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！

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。