|  |
| --- |
| 令和３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(金) | ぶどうジュース | 豚肉とごぼうのまぜごはんほうれん草のさっぱり和えなめこ汁 |  | パンプキンパンのジャムサンド | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、パン、いちごジャム | しょうが、ごぼう、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ、なめこ |
| 2(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、グリンピース、しいたけ、ねぎ、いんげん、フルーツゼリー |
| 4(月) | フルーツゼリー | ゆかりごはん豆腐とカレー煮クリームコーンスープ |  | きなこクッキー | 豆腐、豚肉、牛乳、きな粉 | 米、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター | ゆかり粉、玉ねぎ、人参、しいたけ、グリンピース、コーン、クリームコーン |
| 5(火) |  | スパゲッティミートソースフルーツミックス青菜のスープ |  | わかめごはん | 豚肉、チーズ、牛乳、わかめ | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、青菜、えのき茸、ねぎ |
| 6(水) |  | もずくどんぶりごまあえじゃが芋のみそ汁 | 麦茶 | アイスクリーム菓　子 | 豚肉、もずく、みそ、アイスクリーム | 胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、ごま、じゃが芋 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、もやし、青菜、玉ねぎ、いんげん |
| 7(木) |  | ごはんかじきと大根の煮物キャベツのみそ汁 |  | スイートパンプキン | めかじき、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、油、砂糖、かたくり粉、さつま芋、バター | 大根、いんげん、人参、もやし、キャベツ、ねぎ、かぼちゃ |
| 8(金) | りんごジュース | ＜目の愛護デー献立＞ごはん　鮭の黄金焼き花野菜のごまじょうゆ和えかぼちゃのスープ |  | ココア米粉蒸しケーキ | 鮭、チーズ、牛乳 | 米、ごま油、米粉、ココア、ノンエッグマヨネーズ | 人参、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 9(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、グリンピース、いんげん、フルーツゼリー |
| 11(月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮麻婆なす春雨スープ |  | ぶどうゼリー菓　子 | のり、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、砂糖、ごま油、油、かたくり粉、春雨 | 人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、コーン、チンゲン菜、ぶどうジュース |
| 12(火) |  | ごはんぶりの照り焼き　野菜炒め白菜のみそ汁 |  | いも餅 | ぶり、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、油、じゃが芋、かたくり粉、バター、砂糖 | しょうが、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、白菜、いんげん |
| 13(水) |  | 親子丼ゆかり和えにらのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、たまご、豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、砂糖 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり粉、にら、梨 |
| 14(木) |  | 田舎寿司土佐和ええのきのみそ汁 |  | オレンジケーキ | 鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、バター、油 | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、青菜、キャベツ、まいたけ、えのき茸、ねぎ、みかん缶、みかんジュース |
| 15(金) | いちご豆乳 | 秋野菜のカレーライスコロコロサラダわかめのスープ |  | 黒糖アンパン | 豚肉、わかめ、牛乳 | 米、さつま芋、油、バター、小麦粉、砂糖、パン | 玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、大根、グリンピース、きゅうり、ねぎ、コーン |
| 16(土) |  | ひじきごはんじゃが芋の煮物玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、わかめ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋 | 人参、しいたけ、いんげん、玉ねぎ |
| 18(月) | フルーツゼリー | ごはん　おかかふりかけすきやき煮なすのみそ汁 |  | ＜十三夜献立＞マロンココアプリン菓　子 | かつお節、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、寒天、生クリーム | 米、しらたき、ふ、油、砂糖、ココア、栗 | 人参、白菜、しいたけ、ねぎ、なす、玉ねぎ |

　　 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593kcal　 たんぱく質20.1g　 脂肪15.5g　 塩分2.3g

|  |
| --- |
| 令和３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(火) |  | ＜食育の日献立＞まいたけごはん　揚鶏のみぞれかけキャベツとコーンのソテー里芋のみそ汁 |  | アップルハニー蒸しケーキ | 油揚げ、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、もち米、かたくり粉、油、砂糖、里芋、バター、小麦粉、はちみつ | 人参、まいたけ、しょうが、大根、キャベツ、コーン、万能ねぎ、りんご缶 |
| 20(水) |  | ごはん　鮭のチャンチャン焼きじゃが芋のごま酢和え青菜のみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鮭、みそ、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、じゃが芋、ごま | しょうが、キャベツ、人参、大根、もやし、コーン、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、みかん |
| 21(木) | みかんジュース | ほうれん草のロールパンスコップコロッケ　温野菜トマトスープ |  | かやくごはん | 豚肉、ベーコン、牛乳 | パン、じゃが芋、油、パン粉、オリーブ油、米、砂糖 | 玉ねぎ、コーン、キャベツ、人参、セロリー、しょうがグリンピース、トマト、しいたけ、たけのこ |
| 22(金) |  | 焼肉丼たたききゅうりさつま芋のみそ汁 |  | スコーン | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、ふ、さつま芋、小麦粉、バター、いちごジャム | しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、ねぎ |
| 23(土) |  | ツナ和風スパゲッティフルーツ缶ポテトスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | ツナ、牛乳 | スパゲッティ、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、りんご缶、黄桃缶、フルーツゼリー |
| 25(月) | ヨーグルト | わかめごはん肉じゃがいんげんのみそ汁 |  | ツナマヨトースト | わかめ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、ツナ、チーズ | 胚芽米、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、パン、ノンエッグマヨネーズ | 人参、玉ねぎ、グリンピース、白菜、いんげん、コーン |
| 26(火) |  | 黒砂糖パン　スパニッシュオムレツ　オータムサラダ　彩りスープ |  | カレー揚げせんべい | ベーコン、牛乳、スキムミルク、たまご、チーズ、豆腐 | パン、じゃが芋、バター、油、米粉ラザニア | 玉ねぎ、人参、ピーマン、柿、りんご、白菜、きゅうり、レーズン、チンゲン菜、ねぎ |
| 27(水) |  | ポークビーンズライス味噌ドレッシングサラダオニオンスープ |   | 果　物菓　子 | 豚肉、大豆、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、チンゲン菜、コーン、りんご |
| 28(木) | ぶどうジュース | 中華丼豆腐のスープフルーツゼリー |   | レーズンツイストパン | 豚肉、えび、豆腐、牛乳 | 米、ごま油、かたくり粉、パン | 人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、しいたけ、コーン、チンゲン菜、フルーツゼリー |
| 29(金) |  | 鶏五目ごはん金時豆の煮豆かぼちゃのみそ汁 |   | 豆腐ドーナッツ | 鶏肉、油揚げ、金時豆、みそ、牛乳、豆腐 | 米、油、砂糖、小麦粉、バター | ごぼう、人参、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 30(土) |  | ソース焼きそばフルーツミックスポテトコーンスープ |   | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華麺、油、じゃが芋、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、しいたけ、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、コーン |

　　 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。







**十三夜献立**

**十三夜は、十五夜の次に月がきれいな日といわれています。**

**また、栗名月ともいわれています。**

**保育園では、栗を使ったマロンココアプリンをいただきます。**

**食育の日献立**

**秋は食べ物がおいしい季節です。まいたけ・里芋・りんごなど、旬の食材をたくさん使用します。秋の味覚を味わってください。**

**目の愛護デー献立**

**給食では目に良い食べ物として、にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・万能ねぎ・鮭・チーズを献立に取り入れました。しっかり食べて目の健康を維持しましょう！**