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。

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！

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。