|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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） |
| １  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん  家常豆腐  わかめスープ |  | レーズンロック  クッキー | 豚肉、生揚げ、みそ、  牛乳、わかめ | 米、ごま油、バター、  かたくり粉、小麦粉、  砂糖、コーンフレーク | ゆかり、人参、しいたけ、  たけのこ、ねぎ、しょうが、  玉ねぎ、レーズン |
| ２  (火) |  | ＜文化の日献立＞  にんじんとコーンのごはん  かじきの竜田揚げ  菊花和え　なめこ汁 |  | 日野産りんごの  ヨーグルト  ポムポム | めかじき、みそ、豆腐、牛乳、ヨーグルト、  スキムミルク | 胚芽米、砂糖、油、  かたくり粉、小麦粉、  バター | コーン、菊の花、人参、  しょうが、ほうれん草、ねぎ、  もやし、なめこ、りんご |
| ４  (木) |  | パンプキンロールパン  秋野菜のクリームシチュー  オータムサラダ |  | 果　物  菓　子 | 鶏肉、スキムミルク、  牛乳 | パン、さつま芋、  油、バター、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、小松菜、白菜、  マッシュルーム、りんご、柿、  しめじ、きゅうり、みかん |
| ５  (金) | ぶどう  ジュース | スパゲッティカレーソース  フルーツミックス  かぼちゃのスープ |  | みそおやき | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、  米、砂糖、ごま | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  エリンギ、かぼちゃ、黄桃缶、  りんご缶、みかん缶、パイン缶、  万能ねぎ |
| ６  (土) |  | チキントマトライス  ポテトコーンスープ  フルーツゼリー |  | 菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 人参、クリームコーン缶、  グリンピース、トマト缶、  玉ねぎ、フルーツゼリー |
| ８  (月) | ヨーグルト | ＜いい歯の日献立＞  じゃこの香り飯  高野豆腐と根菜のそぼろ煮  小松菜のみそ汁 |  | チーズケーキ | 高野豆腐、豆腐、豚肉、クリームチーズ、牛乳、生クリーム、じゃこ、  ヨーグルト、みそ | 胚芽米、里芋、砂糖、  かたくり粉、小麦粉、  こんにゃく、油 | 玉ねぎ、人参、いんげん、  大根、しょうが、しいたけ、  小松菜、レモン、いちごジャム |
| ９  (火) | みかん  ジュース | 柳川丼風  ゆかり和え  わかめのみそ汁 |  | 揚げ芋 | 豚肉、たまご、わかめ、  豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、砂糖、  さつま芋、油 | ごぼう、ねぎ、人参、玉ねぎ、  いんげん、もやし、キャベツ、  ゆかり |
| 10  (水) |  | ごはん　昆布の佃煮  麻婆豆腐  まいたけのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 昆布、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、油、ごま油、  かたくり粉、砂糖 | 人参、しいたけ、たけのこ、  グリンピース、しょうが、ねぎ、  まいたけ、玉ねぎ、りんご |
| 11  (木) |  | 黒砂糖パン　チーズインハンバーグ  かぼちゃのホットサラダ  クリームコーンスープ |  | 栗入り  米粉蒸しパン | 豚肉、チーズ、  豆腐、牛乳 | パン、かたくり粉、  油、米粉、栗、  ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、  チンゲン菜、クリームコーン缶 |
| 12  (金) | りんご  ジュース | 胚芽米ごはん  鮭のねぎみそ焼き　煮びたし  　豆腐のすまし汁 |  | しょうゆラーメン | 鮭、ひじき、みそ、  油揚げ、豆腐、牛乳、  わかめ、豚肉 | 米、胚芽米、砂糖、  油、中華麺、ごま油 | ねぎ、人参、白菜、玉ねぎ、  ほうれん草、もやし |
| 13  (土) |  | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス  かぼちゃミルクスープ |  | 菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、  かたくり粉、砂糖 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、かぼちゃ、黄桃缶、  パイン缶、りんご缶 |
| 15  (月) | フルーツ　　　ゼリー | ＜七五三お祝い献立＞  古代米のお赤飯  豚肉のバーベキューソース  　煮しめ　秋のすまし汁 |  | 飲むヨーグルト  りんごソフト  ビスケット | 豚肉、飲むヨーグルト、  昆布、スキムミルク、  かまぼこ、ヨーグルト | 米、黒米、油、砂糖、  じゃが芋、小麦粉、  バター | 人参、しいたけ、いんげん、  万能ねぎ、りんご |
| 16  (火) | ぶどう  ジュース | ほうれん草ロールパン  白身魚の変わり焼き  ジャーマンポテト　えのきのスープ |  | 鶏五目ごはん | メルルーサ、ベーコン、  わかめ、鶏肉、牛乳、  ヨーグルト、みそ | パン、油、砂糖、米、  じゃが芋、ごま油、  ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、人参、えのき茸、  白菜、たけのこ、しょうが |

　　 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５９４kcal たんぱく質２１.４g 脂肪１６.１g 塩分２.６g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和３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） |
| 17  (水) |  | 小魚ピラフ  みそドレッシングサラダ  青菜のスープ |  | フルーツゼリー  菓　子 | じゃこ、みそ、牛乳 | 胚芽米、バター、油、  砂糖、じゃが芋 | 玉ねぎ、ピーマン、えのき茸、  キャベツ、きゅうり、もやし、  青菜、人参、フルーツゼリー |
| 18  (木) | みかん  ジュース | カラフル豆腐丼  コロコロ野菜のごま酢サラダ  キャベツのみそ汁 |  | おからケーキ | 豆腐、豚肉、みそ、  おから、たまご、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま、  小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、キャベツ、  ピーマン、大根、きゅうり、  もやし、ねぎ、レーズン |
| 19  (金) |  | ＜食育の日献立＞  吹き寄せごはん　海苔和え  鮭の照り焼き　白菜のみそ汁 |  | がんづき | 鮭、油揚げ、海苔、  みそ、豆腐、牛乳 | 米、油、栗、砂糖、  小麦粉、黒砂糖、ごま | 人参、しいたけ、ごぼう、  しょうが、青菜、キャベツ、  白菜、いんげん |
| 20  (土) |  | ツナトマトライス  野菜スープ  フルーツミックス |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、コーン、  グリンピース、トマト、  チンゲン菜、パイン缶、  りんご缶、黄桃缶 |
| 22  (月) | ヨーグルト | ＜勤労感謝の日献立＞  かしわ寿司　里芋の煮物  豆腐のみそ汁 |  | フルーツポンチ  菓　子 | 鶏肉、豆腐、わかめ、  みそ、牛乳 | 米、里芋、砂糖、油、  こんにゃく、サイダー | 人参、しいたけ、ごぼう、  いんげん、ねぎ、パイン缶、  りんご缶、黄桃缶、  みかんジュース |
| 24  (水) |  | ＜和食の日献立＞  雑穀ごはん　ぶりのみぞれかけ  甘酢キャベツ　きのこのみそ汁 |  | フルーツゼリー  菓　子 | ぶり、みそ、牛乳 | 米、押麦、あわ、きび、  油、砂糖 | 大根、キャベツ、きゅうり、  しょうが、まいたけ、  えのき茸、しめじ、玉ねぎ、  フルーツゼリー |
| 25  (木) | ぶどう  ジュース | パンプキンツイストパン  花野菜のごまじょうゆ和え  ポークシチュー |  | パイン米粉蒸しパン | 豚肉、生クリーム、牛乳 | パン、油、じゃが芋、  バター、小麦粉、  米粉、ごま油 | 人参、玉ねぎ、パイン缶、  ブロッコリー、カルフラワー、  コーン、トマト、  グリンピース |
| 26  (金) |  | ドライカレー  パインサラダ  小松菜のスープ |  | ココアビスケット | 豚肉、牛乳 | 胚芽米、バター、油、  じゃが芋、小麦粉、  砂糖、ココア | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  コーン、レーズン、キャベツ、  きゅうり、パイン缶、  小松菜、えのき茸 |
| 27  (土) |  | ほうとう　いちご豆乳  りんごとさつま芋の重ね煮 |  | 菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、  いちご豆乳 | きしめん、さつま芋、  砂糖、バター | ねぎ、人参、玉ねぎ、青菜、  しいたけ、かぼちゃ、りんご |
| 29  (月) | ヨーグルト | 豚肉とごぼうのまぜごはん  海苔塩ナムル  豆腐とキャベツのみそ汁 |  | はちみつバター  サンド | 豚肉、海苔、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、  パン、バター、  はちみつ | ごぼう、しょうが、小松菜、  もやし、人参、キャベツ、  ねぎ |
| 30  (火) |  | チキンライス  フレンチサラダ  もずくスープ |  | にゅう麺 | 鶏肉、もずく、豆腐、  油揚げ、わかめ、牛乳 | 胚芽米、バター、油、  砂糖、そうめん | 人参、玉ねぎ、グリンピース、  トマト、キャベツ、きゅうり、  コーン、ねぎ |
| 15日 七五三お祝い献立  24日　和食の日献立  11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。日本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です。四季を大切にしてきた日本人・日本食にとって、実りの秋はとても重要な季節です。  ８日　いい歯の日献立  11月8日は「いい歯の日」です。  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、じゃこ、高野豆腐など噛み応えのある食材を取り入れています。  子どもたちの健やかな成長をお祝いして、お赤飯の献立です。  バーベキューソースは給食室特製です。おやつも園児に好評なメニューです。 | | | | | | | |

　　 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。

