|  |
| --- |
| 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。

