

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、さつまい、 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、パイナップル、 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、 グリーンピース、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、 さつまい、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、 グリーンピース、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、 パイナップル、りんご缶
15 (月)	フルーツ ゼリー	<七五三祝い献立> 古代米のお赤飯 豚肉のパーベキューソース 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、 グリーンピース、トマト、 チンゲン菜、パン缶、 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 花野菜のごましょうゆ和え 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、パン缶、 プロックリー、カルフラワー、 コーン、トマト、 グリーンピース
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	豚肉とごぼうのませごはん 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、グリーンピース、 トマト、キャベツ、きゅうり、 コーン、ねぎ

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。

15日 七五三お祝い献立

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。



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。

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。