|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和３年９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  (水) |  | ごはん　かじきのごまみそかけ  野菜炒め　彩りスープ | 麦  茶 | フローズンヨーグルト  菓　子 | めかじき、みそ、豆腐、  フローズンヨーグルト | 米、ごま、砂糖、油、  ノンエッグマヨネーズ | しょうが、万能ねぎ、  人参、もやし、ねぎ、  キャベツ、ピーマン、  チンゲン菜 |
| ２  (木) | りんご  ジュース | ≪防災の日献立≫  スパゲッティツナソース  フルーツミックス  わかめコーンスープ |  | クラッカーの  ジャムサンド | ツナ、チーズ、牛乳、  わかめ | スパゲッティ、油、  バター、いちごジャム、小麦粉、クラッカー | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、トマト、  黄桃缶、りんご缶、  みかん缶、パイン缶、  コーン |
| ３  (金) |  | 小魚ピラフ  コロコロサラダ  かぼちゃのスープ |  | きなこクッキー | ちりめんじゃこ、  きな粉、牛乳 | 米、油、砂糖、  小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、コーン、  ピーマン、きゅうり、  かぼちゃ、万能ねぎ、  大根 |
| ４  (土) |  | あんかけごはん  じゃがいものみそ汁  フルーツゼリー |  | 菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  フルーツゼリー |
| ６  (月) | ヨーグルト | かまめし丼  ゆかり和え　なめこ汁 |  | 黒糖ケーキ | 鶏肉、凍り豆腐、  豆腐、スキムミルク、  みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、バター、  小麦粉、黒砂糖、  こんにゃく | 人参、キャベツ、もやし、グリンピース、しいたけ、  ゆかり、ねぎ、なめこ |
| ７  (火) | ぶどう  ジュース | にんじんツイストパン  鮭フライ　温野菜  クリームコーンスープ |  | チーズポテト | 鮭、ベーコン、  チーズ、牛乳 | パン、小麦粉、パン粉、  油、じゃが芋 | キャベツ、人参、玉ねぎ、  コーン、クリームコーン、  ピーマン |
| ８  (水) |  | ごはん　ひじきふりかけ  西湖豆腐  さつまいものみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | ひじき、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、ごま、ごま油、  砂糖、かたくり粉、  さつま芋 | ゆかり、しょうが、ねぎ、  たけのこ、しいたけ、  トマト、グリンピース、  人参、玉ねぎ、梨 |
| 9  (木) |  | ≪重陽の節句献立≫  きびごはん　かじきの菊花焼き  菊花和え　具だくさん汁  乳酸菌飲料 |  | 栗入り紫芋ようかん  菓　子 | めかじき、チーズ、豆腐、  みそ、乳酸菌飲料、  寒天、牛乳 | 米、きび、砂糖、  ノンエッグマヨネーズ、  紫いも、栗 | クリームコーン、人参、  菊の花、ほうれん草、  もやし、ごぼう、大根、  ねぎ |
| 10  (金) | りんご  ジュース | ごはん　中華風五目たまご焼き  ナムル　しめじのみそ汁 |  | スパゲッティ  ナポリタン | たまご、豆腐、みそ、  ベーコン、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、  スパゲッティ、油 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、  たけのこ、しいたけ、  大根、きゅうり、しめじ、  ピーマン、コーン |
| 11  (土) |  | カレーうどん  さつまいもの甘煮　牛乳 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | うどん、かたくり粉、  さつま芋、砂糖、  米粉ケーキ | 人参、ねぎ、青菜 |
| 1３  (月) | フルーツ  ゼリー | ごはん　おかかふりかけ  麻婆豆腐　青菜のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | 豚肉、豆腐、みそ、  ヨーグルト、牛乳、  かつお節 | 米、ごま、油、ごま油、  砂糖、かたくり粉 | 人参、ねぎ、しいたけ、  たけのこ、しょうが、  グリンピース、小松菜、  大根、りんご缶、黄桃缶、  パイン缶、みかん缶 |
| 14  (火) |  | ぶどうツイストパン  カレーシチュー　フレンチサラダ |  | 梅こんぶごはん | 豚肉、昆布、牛乳 | パン、バター、小麦粉、油、じゃが芋、砂糖、  米、押麦 | 玉ねぎ、人参、エリンギ、  トマト、コーン、ゆかり、キャベツ、きゅうり |
| 1５  (水) | いちご  豆乳 | ポークストロガノフ  パインサラダ  わかめスープ |  | りんごシャーベット  菓　子 | 豚肉、生クリーム、  わかめ、牛乳 | 米、油、バター、砂糖、  小麦粉 | 玉ねぎ、トマト、コーン、  マッシュルーム、ねぎ、  グリンピース、キャベツ、  きゅうり、パイン缶、人参  りんごシャーベット |

　　 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　６０５kcal　たんぱく質　2１.２g　脂肪　1６.７g　塩分　2.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和３年９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） |
| 1６  (木) |  | ごはん　和風チキンハンバーグ  キャベツとコーンのソテー  かぼちゃのみそ汁 |  | ほうれん草パンの  ココアサンド | | 鶏肉、ひじき、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  砂糖、パン、ココア、  バター | 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、  万能ねぎ、キャベツ、  コーン |
| 17  (金) | みかん　　ジュース | ≪食育の日献立≫  さつま芋ごはん　煮びたし  鮭の塩こうじ焼き　なすのみそ汁 |  | マロン蒸しケーキ | | 鮭、油揚、みそ、  牛乳 | 米、さつま芋、ごま、  小麦粉、砂糖、バター、  油、栗 | 人参、玉ねぎ、青菜、  チンゲン菜、まいたけ、  なす |
| 18  (土) |  | スパゲッティミートソース  ポテトスープ　フルーツミックス |  | 菓　子 | | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  いんげん、パイン缶、  黄桃缶、りんご缶 |
| ２１  (火) | ヨーグルト | ごはん　肉豆腐  もやしのみそ汁 |  | | ≪十五夜献立≫  まんまる  お月さま | 豚肉、豆腐、みそ、  スキムミルク、  生クリーム、牛乳 | 米、油、こんにゃく、  砂糖、かたくり粉、  バター、さつま芋 | 玉ねぎ、人参、もやし、  グリンピース、ねぎ、  キャベツ |
| 2２  (水) |  | ふわふわ丼　土佐和え  大根のみそ汁 |  | | 冷凍フルーツ  菓　子 | たまご、豚肉、豆腐、  かつお節、みそ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、  ふ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  グリンピース、もやし、  大根、ほうれん草、洋梨 |
| 24  (金) | りんご　　　ジュース | パンプキンロールパン  クリームシチュー  キャベツとひじきのサラダ |  | | ちりめんごはん | めかじき、えび、牛乳、  スキムミルク、ひじき、  ちりめんじゃこ | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖、  米、ごま | 玉ねぎ、マッシュルーム、  人参、グリンピース、  キャベツ、きゅうり |
| 25  (土) |  | 五目ごはん　かぼちゃの甘煮  玉ねぎのみそ汁 |  | | 米粉ケーキ  菓　子 | ツナ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、油、  里芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、コーン、  いんげん、かぼちゃ、  しいたけ |
| 2７  (月) | フルーツ  ゼリー | ドライカレー  ピーチサラダ  春雨スープ |  | | チーズクッキー | 豚肉、チーズ、牛乳 | 米、油、春雨、砂糖、  小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  レーズン、コーン、大根、  きゅうり、チンゲン菜、  黄桃缶 |
| 28  (火) |  | ごはん　金平煮  豆腐のみそ汁 |  | | 炒めビーフン | 豚肉、豆腐、わかめ、  みそ、牛乳、ベーコン | 米、油、砂糖、ごま油、  じゃが芋、ビーフン、  こんにゃく | 人参、ごぼう、しいたけ、  いんげん、ピーマン、ねぎ  コーン、キャベツ、玉ねぎ |
| 2９  (水) |  | 黒砂糖ツイストパン  豆腐と鶏肉のトマト煮  粉ふき芋　オニオンスープ |  | | 果　物  菓　子 | 鶏肉、豆腐、牛乳、  生クリーム | パン、バター、小麦粉、  油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、トマト、  コーン、いんげん、梨 |
| 30  (木) | ぶどう  ジュース | ごはん　昆布の佃煮  かじきのみそマヨネーズ焼き  ジャーマンポテト  きのことキャベツのみそ汁 |  | | 黒糖わらびもち | 昆布、めかじき、寒天、  みそ、ベーコン、  きな粉、牛乳 | 米、油、砂糖、  ノンエッグマヨネーズ、  じゃが芋、黒砂糖 | 玉ねぎ、人参、白しめじ、  えのき茸、キャベツ |
| ２日(木)防災の日献立  　乾麺や缶詰、ローリングストックの食材を利用した献立です。  非常用食品の他に、日持ちのする食べ慣れた食品を少し多めに準備しておくといいですね。  １７日(金)食育の日献立  鮭、さつま芋、きのこ、なす、青梗菜、栗などを取り入れた献立です。  旬の味覚をたっぷりと味わいます。  どうぞお楽しみに！  ９日(木)重陽の節句献立  ９月９日は、陽の数である奇数の一番大きな「９」が二つ重なるところから大変めでたく、重陽の節句と言われるようになりました。菊の節句、栗の節句とも言われ、邪気を払い長寿を願います。  かじきの菊花焼きはオレンジ色の菊の花をイメージし、食用菊を使用した菊花和えを添えます。  おやつは栗と紫芋のようかんを作ります。 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

　　 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。