|  |
| --- |
| **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。