|  |
| --- |
| 令和４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(火) | みかんジュース | ごまごはんかじき鮪のみそマヨネーズ焼き　小魚和え　かぶのみそ汁 |  | さつま芋の蜜がらめ | めかじき、みそ、ちりめんじゃこ、牛乳 | 米、ごま、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、さつま芋、油、はちみつ | ほうれん草、もやし、かぶ、かぶの葉、えのき茸 |
| ２(水) |  | ＜文化の日献立＞にんじんロールパン菊花ミートボールハニーポテトサラダ キャベツスープ |  | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、凍り豆腐、牛乳 | パン、パン粉、かたくり粉、じゃが芋、はちみつ、油、米粉ケーキ | しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、しょうが、コーン、人参、きゅうり、キャベツ |
| 4(金) |  | スパゲッティカレーソースフルーツミックスミルクコーンスープ |  | 日野産りんご菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、クリームコーン、日野産りんご |
| 5(土) | りんごジュース | チキントマトライスポテトスープ　フルーツゼリー | いちご豆乳 | 菓　子 | 鶏肉、いちご豆乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、トマト、グリンピース、フルーツゼリー |
| ７(月) | ヨーグルト | ごはん　生揚げと根菜のそぼろ煮しめじのみそ汁 |  | 角切りりんごのゼリー菓　子 | 生揚げ、豚肉、わかめ、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、油、糸こんにゃく、じゃが芋、かたくり粉 | しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、もやし、しめじ、りんごジュース、りんご缶 |
| ８(火) |  | ＜いい歯の日献立＞バターライスのクリームソースかけ青菜のスープ フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ菓　子 | めかじき、牛乳、スキムミルク | 米、バター、油、小麦粉、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、青菜、えのき茸、ねぎ、フルーツゼリー |
| ９(水) |  | ごはん　チーズインハンバーグかぼちゃのホットサラダ 春雨スープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、チーズ、豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、春雨、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、みかん |
| 10(木) | りんごジュース | ごぼうのたまごとじ丼たたき胡瓜　豆腐のみそ汁 |  | 栗蒸しパン | 豚肉、たまご、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、黒砂糖、栗 | ごぼう、人参、玉ねぎ、いんげん、きゅうり、ねぎ |
| 11(金) |  | ごはん　ぶりのみぞれかけコーン入りナムル　白玉麩のスープ |  | しょうゆラーメン | ぶり、わかめ、牛乳、豚肉 | 米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ふ、中華めん | しょうが、大根、人参、コーン、万能ねぎ、ねぎ、もやし |
| 12(土) | みかんジュース | 肉味噌スパゲッティフルーツミックス かぼちゃスープ | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉、みそ | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、かぼちゃ |
| 14(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん　家常豆腐わかめスープ |  | 黒糖わらびもち菓　子 | 生揚げ、豚肉、みそ、わかめ、牛乳、粉寒天、きな粉 | 米、ごま油、砂糖、かたくり粉、黒砂糖 | ゆかり粉、たけのこ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、玉ねぎ |
| 15(火) |  | ＜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 ごまあえ　秋のすまし汁　乳酸菌飲料 |  | チーズケーキ | 豚肉、かまぼこ、乳酸菌飲料、牛乳、チーズ、生クリーム、ヨーグルト | 米、黒米、かたくり粉、油、砂糖、ごま、小麦粉 | りんご、もやし、小松菜、人参、万能ねぎ、レモン |
| 16(水) |  | 二色サンド　ポークシチュー花野菜のごまじょうゆ和え |  | 果　物菓　子 | 豚肉、生クリーム、牛乳 | パン、いちごジャム、バター、じゃが芋、油、小麦粉、ごま油 | 人参、玉ねぎ、いんげん、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、りんご |

　　 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５８４kcal たんぱく質２１.１g 脂肪１６.８g 塩分２.５g

|  |
| --- |
| 令和４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(木) | ぶどうジュース | 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、ココア、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、コーン、キャベツ、きゅうり、パイン缶、小松菜、えのき茸 |
| 18(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 |  | ふかし芋 | 鮭、油揚げ、のり、みそ、豆腐、牛乳 | 米、油、栗、砂糖、さつま芋 | 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 |
| 19　(土) | りんごジュース | 肉うどんかぼちゃのひじき煮　いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、ひじき、いちご豆乳 | うどん、砂糖、油、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、青菜、かぼちゃ |
| 21(月) | フルーツゼリー | チャーハン　無限キャベツオニオンスープ |  | ヨーグルトポムポム | 豚肉、牛乳、ヨーグルト、スキムミルク | 米、油、砂糖、ごま油小麦粉、バター | 人参、ねぎ、コーン、いんげん、しいたけ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、りんご缶 |
| 22(火) | りんごジュース | ＜勤労感謝の日献立＞かしわ寿司　煮びたしわかめのすまし汁 |  | 紫あんまんじゅう | 鶏肉、油揚げ、豆腐、わかめ、スキムミルク、生クリーム、牛乳 | 米、砂糖、油、紫芋ペースト、バター、小麦粉 | 人参、しいたけ、白菜、もやし、ねぎ |
| 24(木) |  | ＜和食の日献立＞ごはん　かじきの塩麹焼き煮しめ　きのこのみそ汁 |  | フルーツ黒みつ寒天菓　子 | めかじき、昆布、みそ、牛乳、粉寒天、豆乳クリーム | 米、油、砂糖、里芋、糸こんにゃく、黒砂糖 | 人参、しいたけ、いんげん、まいたけ、えのき茸、しめじ、玉ねぎ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 25(金) |  | ほうれん草ツイストパン豆腐のカレーグラタンコロコロ野菜のごま酢サラダチンゲン菜のスープ |  | 梅おかかごはん | 豆腐、ベーコン、牛乳、かつお節、チーズ、青のり | パン、油、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米 | 玉ねぎ、人参、小松菜、大根、パセリ、きゅうり、コーン、チンゲン菜、ゆかり粉、 |
| 26(土) | みかんジュース | あんかけごはんかぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー | いちご豆乳 | 菓　子 | 豚肉、みそ、いちご豆乳 | 米、油、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、しいたけ、かぼちゃ、いんげん、フルーツゼリー |
| 28(月) | ヨーグルト | チキンライスフレンチサラダ もずくスープ |  | ハニーバターサンド | 鶏肉、もずく、豆腐、牛乳 | 胚芽米、バター、油、砂糖、パン、はちみつ | 人参、玉ねぎ、いんげん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン |
| 29(火) |  | 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 |  | にゅう麵 | 豚肉、のり、豆腐、みそ、牛乳、わかめ、油揚げ | 米、油、砂糖、ごま油、そうめん | しょうが、ごぼう、小松葉、もやし、人参、キャベツ、ねぎ |
| 30(水) |  | カラフル豆腐丼野菜のカレーマリネ もやしのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、かたくり粉、砂糖 | ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、きゅうり、もやし、ねぎ、みかん |
| 　子どもたちの成長を願い、人気メニューの献立をとりいれました。15日 七五三お祝い献立11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。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。24日　和食の日献立「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。２日　文化の日献立　秋風に、落ち葉が吹き寄せられたかのような様子を表現したごはんなど、秋の香りを感じる献立です。18日　食育の日献立いい歯のために必要なカルシウム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。８日　いい歯の日献立 |