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	にゅう麺	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、小松菜、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

2日　文化の日献立

「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。

8日　いい歯の日献立

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。

15日 七五三お祝い献立

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。

18日　食育の日献立

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。

24日　和食の日献立

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。