令和4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（木）		ジャージャー麺 無限キャベツ　とうもろこしスープ	<防災の日献立> クラッカーサンド	豚肉、みそ、牛乳	中華めん、いちごジャム、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、クラッカー	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、人参、コーン、クリームコーン
2（金）		夏野菜のカレーライス フルーツミックス わかめスープ	チーズ フォカッチャ	豚肉、わかめ、豆腐、牛乳、チーズ	米、油、バター、小麦粉、砂糖、オリーブ油	かぼちゃ、人参、ねぎ、玉ねぎ、なす、トマト、いんげん、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶
3（土）	みかんジュース	冷やしうどん　いちご豆乳 じゃがいもの煮物	麦茶　菓子	ツナ、わかめ、いちご豆乳	うどん、砂糖、油、じゃが芋	きゅうり、もやし、人参
5（月）	ヨーグルト	そぼろごはん　ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	サイダーポンチ 菓子	鶏肉、凍り豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、油、サイダー	人参、いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり粉、かぼちゃ、万能ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶
6（火）		ごはん　白身魚のきのこ焼き 三色甘酢和え　大根のみそ汁	じゃがバター しょうゆ	メルルーサ、みそ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋	しめじ、えのき茸、エリンギ、キャベツ、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ
7（水）		カラフル豆腐丼　もずくスープ じゃがいものごま酢和え	果物 菓子	豆腐、豚肉、もずく、牛乳	米、ごま油、かたくり粉、ごま、砂糖、じゃが芋、ふ	ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、梨
8（木）	ぶどうジュース	ハッシュドポークライス 野菜のカレーマリネ 豆腐のスープ	ココア米粉 ケーキ	豚肉、豆腐、わかめ、牛乳、豆乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米粉、ココア	玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム、いんげん、キャベツ、セロリー、きゅうり、
9（金）		<重陽の節供献立> 栗菊花ごはん 煮びたし　さといものみそ汁	<お月見献立> まん丸お月様 （スイートポテト）	豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	米、きび、砂糖、栗、油、里芋、さつま芋、バター	コーン、キャベツ、人参、もやし、大根、ねぎ
10（土）	りんごジュース	ツナトマトライス ポテトスープ　フルーツゼリー	いちご豆乳　菓子	ツナ、いちご豆乳	米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、トマト、いんげん、フルーツゼリー
12（月）	ヨーグルト	カレークリームソースかけごはん みそドレッシングサラダ 青菜のスープ	オレンジゼリー 菓子	鶏肉、牛乳、スキムミルク、みそ、寒天	米、油、米粉、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、グリンピース、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、えのき茸、みかんジュース
13（火）		にんじんツイストパン ポトフ　パインサラダ	冷やしそうめん 中華風	豚肉、牛乳	パン、じゃが芋、油、そうめん、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、グリンピース、きゅうり、パイン缶
14（水）		あんかけごはん かぼちゃの華風煮　とうがんスープ	梨シャーベット 菓子	豚肉、ベーコン、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖	人参、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、とうがん、グリンピース、梨シャーベット
15（木）		<ひじきの日献立> ごはん　ひじきふりかけ 豚肉の生姜焼き　豆腐のみそ汁 ほうれん草のさっぱり和え	黒糖ちんすこう	ひじき、豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、ごま、油、小麦粉、かたくり粉、砂糖、黒砂糖	ゆかり粉、しょうが、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ
16（金）	ぶどうジュース	<食育の日献立> さつまいもごはん　鮭の塩こうじ焼き 土佐和え　なすのみそ汁	マロンケーキ	鮭、かつお節、みそ、牛乳	米、さつま芋、ごま、油、小麦粉、砂糖、バター、栗	青菜、人参、キャベツ、なす、玉ねぎ、まいたけ

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 552kcal　たんぱく質 19.5g　脂肪 14.9g　塩分 2.5g

令和4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）
17（土）	りんごジュース	スパゲッティミートソース フルーツ缶　野菜スープ	麦茶　菓子	豚肉	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、みかん缶、パイン缶、チンゲン菜
20（火）	フルーツゼリー	ビビンバ　春雨スープ きゅうりの華風漬け	にんじんパンのジャムサンド	豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、春雨、パン、いちごジャム	コーン、人参、小松菜、きゅうり、もやし、にら
21（水）		ゆかりごはん　ふのすまし汁 かじきまぐろのみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのソテー	冷凍フルーツ 菓子	めかじき、みそ、牛乳	米、油、ふ ノンエッグマヨネーズ	ゆかり粉、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ、万能ねぎ、黄桃
22（木）		肉みそスパゲッティ フルーツの盛り合わせ 彩りスープ	青のり揚げ せんべい	豚肉、みそ、豆腐、牛乳、青のり	スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、米粉ラザニア	人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、りんご缶、ねぎ、みかん缶、チンゲン菜
24（土）	みかんジュース	五目ごはん　もやしのみそ汁 かぼちゃの甘煮	いちご 豆乳 菓子	ツナ、みそ、わかめ、いちご豆乳	米、油、砂糖	コーン、人参、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、玉ねぎ、もやし
26（月）	ヨーグルト	ごはん　おかかふりかけ 麻婆なす　キャベツのみそ汁	ピーチゼリー 菓子	かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、寒天	米、ごま、ごま油、油、砂糖、かたくり粉	人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、もやし、キャベツ、黄桃缶
27（火）		かまめし丼 海苔和え　なめこ汁	コーンマフィン	鶏肉、凍り豆腐、のり、みそ、牛乳	米、こんにゃく、砂糖、油、小麦粉、バター	人参、しいたけ、キャベツ、グリンピース、青菜、ねぎ、なめこ、クリームコーン、コーン
28（水）		ごはん　昆布の佃煮　金平煮 かじきのあずま煮風　にらのみそ汁	果物 菓子	昆布、めかじき、豆腐、みそ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、ごま油	しょうが、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、にら、玉ねぎ、梨
29（木）	いちご豆乳	パンプキンツイストパン ポークシチュー　フレンチサラダ	おかかごはん	豚肉、生クリーム、牛乳、かつお節、青のり	パン、じゃが芋、油、米、バター、小麦粉、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、グリンピース、トマト、きゅうり、レーズン
30（金）		回鍋肉丼（ほいこーろーどん）　えのきのスープ 大根とコーンのサラダ	フローズンゼリー 菓子	豚肉、みそ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉	人参、キャベツ、しょうが、しいたけ、ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり、コーン、えのき茸、万能ねぎ、フルーツゼリー

1日(木)防災の日

非常食としてクラッカーを保管しています。非常時でもアイデア次第で美味しく食べることができる、と考えたおやつです。

9日(金)　重陽（ちょうよう）の節供献立

縁起が良いとされる陽（奇数）の数字の一番大きい9が重なった縁起の良い日です。重陽の節供に欠かせないのが、菊の花や栗ごはんです。食用菊の最盛期は 10 月頃のため菊は使用せずに、きびを入れて炊いた黄色いご飯に肉そぼろ、コーンをちらし、季節の栗をのせた栗菊花ごはんです。

15 日(木)　ひじきの日献立

昭和 59 年に三重県ひじき協同組合が食物繊維やミネラル豊富な海藻の「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてほしい」との願いから 9 月 15 日(旧敬老の日)を『ひじきの日』としました。

＊＊おねがい＊＊

給食で初めて食べる食品はありませんか？主な食品をご覧いただき、給食提供までにご家庭で喫食してください。

9日(金)　お月見献立

10 日は旧暦の 8 月 15 日にあたり、「中秋の名月」です。旧暦では、7 月が初秋、9 月が晩秋、8 月が中秋です。この日はきれいな満月が観賞できるといいですね。さつまいものスイートポテトでまんまるの月を見立てて作ります。

16日(金)　食育の日献立

さつまいも、鮭、秋なす、栗などの秋の味覚を使用した献立です。まだ暑い日が続いているかもしれませんが、秋の味覚を味わって元気に過ごして欲しいです。

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。