|  |
| --- |
| **令和５年１０月　　　よていこんだてひょう　　　日野市立保育園****☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆** |
| **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）** |
| ２(月) | ヨーグルト | 鮭とえだまめのごはん甘酢キャベツいんげんのみそ汁 |  | ふかし芋菓　子 | さけ、豆腐、牛乳、みそ | 米、砂糖、油、さつまいも | 人参、椎茸、えだまめ、コーン、キャベツ、ねぎ、きゅうり、いんげん |
| ３(火) | ぶどうジュース | カレーピラフコロコロサラダ豆腐のスープ |  | ヨーグルトポムポム | ツナ、豆腐、牛乳、ヨーグルト、たまご、スキムミルク | 米、油、砂糖、小麦粉 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、きゅうり、りんご缶 |
| 4(水) |  | 田舎寿司煮びたし　小松菜のみそ汁 |  | りんごシャーベット菓　子 | ちりめんじゃこ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、じゃが芋 | 人参、ごぼう、いんげん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、小松菜 |
| 5(木) |  | スパゲッティミートソースフルーツミックスわかめスープ |  | ココアちんすこう | 豚肉、チーズ、牛乳、わかめ | スパゲッティ、バター、小麦粉、油、ココア、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、黄桃、りんご、みかん、コーン |
| 6(金) |  | チンジャオロースー丼コーン入りナムルビーフンスープ |  | シュガートースト | 豚肉、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、パン、ビーフン、バター | しょうが、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、大根、もやし、コーン、ねぎ |
| 7(土) | みかんジュース | 五目ツナうどんじゃがいもの煮物夏みかん缶 | いちご豆乳 | 菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | うどん、じゃが芋、砂糖 | 人参、玉ねぎ、椎茸、いんげん、夏みかん |
| 10(火) | ヨーグルト | <目の愛護デー献立>胚芽米ごはん　かぼちゃのスープ鮭の黄金焼き　花野菜のごましょうゆ和え |  | にんじんパンのジャムサンド | 鮭、チーズ、牛乳 | 米、胚芽米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、パン、ブルーベリージャム | 人参、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ、 |
| 11(水) |  | ほうれん草ツイストパンめかじきのクリームシチューパインサラダ |  | フルーツゼリー菓　子 | めかじき、牛乳、スキムミルク | パン、バター、油、小麦粉、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、きゅうり、グリンピース、パイン缶 |
| 12(木) | ぶどうジュース | 麻婆豆腐丼胡瓜と大根の華風漬けチンゲン菜のスープ |  | わかめうどん | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳、わかめ | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃが芋、うどん | 人参、ねぎ、椎茸、大根、たけのこ、グリンピース、しょうが、きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜 |
| 13(金) |  | もずくどんぶりゆかり和え　わかめのみそ汁 |  | フルーツポンチ | 鶏肉、もずく、豆腐、わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、サイダー、かたくり粉 | しょうが、人参、ピーマン、コーン、もやし、キャベツ、ゆかり粉、ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、オレンジジュース |
| 14(土) | りんごジュース | チャーハン　中華スープかぼちゃの甘煮 | いちご豆乳 | 菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | 米、油、砂糖、ごま油 | 人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、椎茸、かぼちゃ、いんげん |
| 16(月) | ヨーグルト | ごまごはん生揚げと根菜のそぼろ煮もやしのみそ汁 |  | ハニーケーキ | 生揚げ、豚肉、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、ごま、砂糖、里芋、糸こんにゃく、バター、かたくり粉、小麦粉、はちみつ、油 | 椎茸、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、もやし、ねぎ |
| 17(火) |  | かつおめしわかめの酢の物なすのみそ汁 |  | ソフトビスケット | かつお、わかめ、油揚げ、みそ、ヨーグルト、スキムミルク、牛乳 | 米、砂糖、油、小麦粉、バター | しょうが、ごぼう、人参、きゅうり、もやし、なす、玉ねぎ |
| 18(水) |  | ハッシュドポークライス野菜のカレーマリネオニオンスープ |  | 果　物菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、いんげん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、セロリ、コーン、きゅうり、みかん |
| １9(木) | りんごジュース | ＜食育の日献立＞栗おこわ　魚の西京焼き菊花和え　きのこのみそ汁 |  | マリトッツォ | 鶏肉、めかじき、みそ、牛乳、豆乳クリーム | 米、もち米、油、砂糖、パン、栗 | 人参、椎茸、きくの花、ほうれん草、もやし、黄桃、まいたけ、えのき茸、しめじ、玉ねぎ |

　　 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　578kcal　　たんぱく質　20.9g　　脂肪　16.3g　　塩分　２.５g

|  |
| --- |
| **令和５年１０月　　よていこんだてひょう　　　日野市立保育園****☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆** |
| **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）** |
| 20(金) |  | ごはん　大根のみそ汁和風ハンバーグバーベキューソースコーンともやしのソテー |  | きなこ蒸しパン | 鶏肉、ひじき、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、きな粉、スキムミルク | 米、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉 | 玉ねぎ、えだまめ、りんご、もやし、コーン、大根、青菜 |
| 21(土) | みかんジュース | 焼きそばの野菜あんかけ野菜スープ　いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、ごま油、油、かたくり粉、じゃが芋、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、にら、キャベツ、チンゲン菜 |
| 23(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん鶏肉と大根の煮物里芋のみそ汁 |  | オレンジケーキ | 鶏肉、みそ、牛乳 | 米、糸こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、里芋、小麦粉、バター | ゆかり粉、大根、人参、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、いんげん、みかん缶、みかんジュース |
| 24(火) |  | ごはん　人参そぼろ西湖豆腐キャベツスープ |  | チーズフォカッチャ | 凍り豆腐、豆腐、豚肉、牛乳、チーズ | 米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、オリーブ油 | 人参、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ、トマト、いんげん、玉ねぎ、キャベツ |
| 25(水) |  | なすといんげんのカレーライスオータムサラダミルクコーンスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 豚肉、牛乳 | 胚芽米、油、バター、小麦粉 | なす、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、いんげん、かき、りんご、白菜、きゅうり、レーズン、コーン、フルーツゼリー |
| 26(木) | ぶどうジュース | パンプキンツイストパン豆腐と鶏肉のトマト煮茹でブロッコリー　えのきのスープ |  | かやくごはん | 鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム | パン、油、バター、米、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、白菜、ブロッコリー、えのき茸、椎茸、たけのこ、しょうが |
| 27(金) |  | ごはん　昆布の佃煮ぶり大根　豆腐のみそ汁 |  | <十三夜献立>びっ栗くりくり（栗入スイートポテト） | 昆布、ぶり、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム | 米、砂糖、油、栗、ごま、さつまいも、バター | 大根、玉ねぎ |
| 28(土) | りんごジュース | スパゲッティナポリタンフルーツ缶　ポテトコーンスープ | 麦茶 | イチゴパン菓　子 | ベーコン | スパゲッティ、油、じゃが芋、パン | 人参、玉ねぎ、ピーマン、みかん缶、パイン缶、コーン |
| ３０(月) | ヨーグルト | ごはん　海苔の佃煮すきやき煮　えのきのみそ汁 |  | にんじんゼリー菓　子 | のり、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、寒天 | 米、砂糖、油、ふ、しらたき | 人参、白菜、椎茸、ねぎ、まいたけ、えのき茸、みかんジュース |
| ３1(火) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはんじゃがいものごま酢和え白菜のみそ汁 |  | クリームチーズいちごソースかけ | 豚肉、みそ、牛乳、チーズ、たまご、生クリーム | 米、油、砂糖、ごま、じゃが芋、小麦粉、いちごジャム | しょうが、ごぼう、きゅうり、白菜、いんげん、レモン |
| **<30日　十三夜献立>**栗や豆が収穫できる時期であるので、栗名月、豆名月ともいわれます。後の月（のちのつき）とも言われ、秋の澄んだ空に観られる美しい月です。今日は、栗の甘露煮を刻んで栗の形にしたお芋のおやつです。**<19日　食育の日献立>****（**１９日は、１（い）９（く）で食育の日）～料理や食材についてご紹介します～旬の栗や菊の花、きのこを使います。栗は、ビタミンB1やビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富です。菊の花は、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれ肌を健康に保つ働きが、きのこは免疫力UPが期待できます！**<10月10日　目の愛護デー献立>**目に栄養と睡眠を！目の健康に良いビタミンAが豊富なにんじんやかぼちゃ、目を守る働きがあるルテインが豊富なブロッコリーを使用します。おやつは、目に良いとされるブルーベリーのジャムサンドです。**<こどもの目を大切に！＞**今年3月1日に、6歳までに視力1.0という願いを込めて、6月10日を「こどもの目の日」記念日として制定されました。目の健康が大切とのメッセージが込められています!**<献立の変更について>****遠足や芋煮会などで献立の変更が****ありますのでご了承ください。** |

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