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> ぴっ栗くりくり (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

<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!

<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！

<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。

<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。

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