令和5年11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)
1 (水)		＜文化の日献立＞ 胚芽米ごはん　菊花和え かじきの竜田揚げ　白玉ふのスープ	果物 (日野産りんご) 菓子	めかじき、わかめ、牛乳	米、胚芽米、油、かたくり粉、砂糖、ふ	しょうが、きくの花、ほうれん草、もやし、万能ねぎ、りんご
2 (木)		キーマカレー フルーツゼリー コーンスープ	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	米、油、バター、小麦粉、じゃが芋、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、コーン、クリームコーン、フルーツゼリー
4 (土)	みかん ジュース	鶏五目ごはん フルーツゼリー 玉ねぎのみそ汁	いちご 豆乳 菓子	鶏肉、みそ、いちご豆乳	米、油、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、椎茸、いんげん、玉ねぎ、フルーツゼリー
6 (月)	ヨーグルト	ごはん　おかかふりかけ かじきと大根の煮物 しめじのみそ汁	角切りりんごのゼリー 菓子	かつお節、めかじき、豆腐、みそ、牛乳、寒天	米、ごま、油、砂糖、かたくり粉	大根、いんげん、人参、ねぎ、しめじ、りんごジュース、りんご缶
7 (火)		柳川丼風　ゆかり和え わかめスープ	やみつきトースト	豚肉、たまご、わかめ、豆腐、牛乳、チーズ	胚芽米、砂糖、パン、バター	ごぼう、人参、玉ねぎ、いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり粉
8 (水)	ぶどう ジュース	＜いい歯の日献立＞ しらすの香り飯　筑前煮 小松菜のみそ汁	果物 菓子	しらす干し、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	胚芽米、砂糖、糸こんにゃく、じゃが芋、油	しょうが、人参、椎茸、たけのこ、ごぼう、いんげん、小松菜、みかん
9 (木)		にんじんツイストパン ポークビーンズシチュー ハニーサラダ	中華おこわ	大豆、豚肉、生クリーム、牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、はちみつ、米、もち米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、グリンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、椎茸、たけのこ、しょうが
10 (金)		ごはん　のりの佃煮 白身魚の味噌焼き　煮びたし チンゲン菜のスープ	さつまいもの蜜がらめ	のり、メルルーサ、みそ、牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋、さつま芋、はちみつ、ごま	白菜、人参、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜
11 (土)	りんご ジュース	ソース焼きそば　フルーツミックス 中華スープ	麦茶　米粉ケーキ 菓子	豚肉	中華めん、油、ごま油、米粉ケーキ	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、椎茸、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、ねぎ、チンゲン菜、コーン
13 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん　家常豆腐 きのこのみそ汁	黒糖わらびもち 菓子	生揚げ、豚肉、みそ、牛乳、粉寒天、きな粉	米、ごま油、砂糖、黒砂糖、かたくり粉	ゆかり粉、たけのこ、人参、椎茸、ねぎ、しょうが、まいたけ、えのき茸、しめじ、玉ねぎ
14 (火)		ビビンバ　ポテトスープ 花野菜のごまじょうゆ和え	しょうゆラーメン	豚肉、牛乳	米、もち米、砂糖、ごま油、じゃが芋、中華めん	コーン、人参、小松菜、ブロッコリー、玉ねぎ、カリフラワー、チンゲン菜、ねぎ、もやし
15 (水)		＜七五三お祝い献立＞ 古代米の赤飯　海苔和え 豚肉のバーベキューソース 秋のすまし汁　乳酸菌飲料	果物 菓子	豚肉、のり、かまぼこ、乳酸菌飲料、牛乳	米、黒米、油、砂糖	りんご、青菜、キャベツ、人参、万能ねぎ、みかん
16 (木)	ぶどう ジュース	ごはん　ひじきふりかけ 鶏肉と大根の煮物 なめこ汁	二色クッキー	ひじき、鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	米、ごま、油、砂糖、糸こんにゃく、かたくり粉、小麦粉、バター、ココア	ゆかり粉、大根、人参、ねぎ、しょうが、なめこ
17 (金)		＜食育の日献立＞ 麦ごはん　鮭のねぎ味噌焼き キャベツの煮びたし　かぶのスープ	紫あんまんじゅう	鮭、ひじき、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	米、麦、砂糖、油、紫芋ペースト、バター、小麦粉	ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かぶ、かぶの葉
18 (土)	りんご ジュース	ツナ和風スパゲッティ 南瓜の甘煮　いちご豆乳	麦茶　果物 菓子	ツナ、いちご豆乳	スパゲッティ、油、砂糖	玉ねぎ、人参、えのき茸、ピーマン、かぼちゃ、みかん

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。

令和5年11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（月）	ヨーグルト	チキンライス　コロコロサラダ とうもろこしのスープ	みそおやき	鶏肉、牛乳、みそ	米、バター、油、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、グリンピース、トマト、大根、きゅうり、クリームコーン、コーン
21（火）		ミルクカレーライス コーン入りナムル　えのきのスープ	いちごパン 菓子	豚肉、スキムミルク、わかめ、牛乳	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油、パン	人参、玉ねぎ、大根、もやし、コーン、白菜、えのき茸
22（水）	みかんジュース	＜勤労感謝の日献立＞ かしわ寿司　ごまあえ じゃがいものスープ	果物 菓子	鶏肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、油、ごま、じゃが芋	人参、椎茸、もやし、小松菜、ねぎ、りんご
24（金）		＜和食の日献立＞ ごはん　ぶりの照り焼き 煮しめ　豆腐のみそ汁	フルーツ黒みつ寒天 菓子	ぶり、昆布、豆腐、みそ、牛乳、粉寒天	米、油、里芋、糸こんにゃく、砂糖、黒砂糖	しょうが、人参、椎茸、いんげん、ねぎ、しめじ、パイン缶、黄桃缶、りんご缶
25（土）	みかんジュース	カレーうどん じゃがいもの煮物 いちご豆乳	麦茶　かぼちゃリングパン 菓子	豚肉、いちご豆乳	うどん、かたくり粉、じゃが芋、砂糖、パン	人参、ねぎ、青菜
27（月）	フルーツゼリー	カラフル豆腐丼　わかめの酢の物 油揚げと大根のみそ汁	パイナップルケーキ	豆腐、豚肉、わかめ、油揚げ、みそ、牛乳、スキムミルク	米、油、かたくり粉、砂糖、小麦粉、バター	ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、大根、万能ねぎ、パイン缶
28（火）		米粉ツイストパン　フルーツゼリー かぼちゃのシチュー 味噌ドレッシングサラダ	梅おかかごはん	鶏肉、牛乳、スキムミルク、みそ、かつお節、青のり	パン、油、バター、小麦粉、砂糖、米	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ホワイトマッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり粉、フルーツゼリー
29（水）		ごはん ハンバーグ　温野菜 春雨スープ	果物 菓子	豚肉、大豆タンパク、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、春雨	玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、みかん
30（木）		胚芽米ごはん　のりの佃煮 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	炒めビーフン	のり、凍り豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン	米、胚芽米、砂糖、油、糸こんにゃく、里芋、かたくり粉、ビーフン	椎茸、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、コーン

1日(水)　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。日本文化を象徴する菊の花を使用した献立にしました。

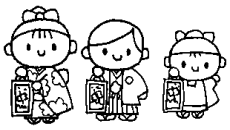
また、おやつには「日野産りんご」を使用予定です！

8日(水)　いい歯の日献立

毎日の食事を健康な歯で、よくかんで食べたいものです。よくかむとだ液がたくさん出て消化がよくなったり、むし歯予防になったりして、よいことがたくさんあります。

15日(水)　七五三お祝い献立

無事に大きくなれた感謝の気持ちを込めて、神様にお礼をする日です。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。汁物にはイチョウともみじ形のかまぼこを使用します。お楽しみに！



22日(水)　勤労感謝の日献立

もとは、収穫した作物の恵みに感謝する日でした。働いている人に感謝する気持ちは大切にしたいですね。

今月の 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～

秋や初冬に旬を迎える鮭やねぎ、かぶ、紫芋を使用した献立です。

【紫芋】 さつま芋の一種で、中が鮮やかな紫色をしているのが特徴です。この紫色は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンという色素を含んでいるためです。アントシアニンは目の健康に効果があるとされています。

24日(金)　和食の日献立

11月24日は“いい日本食”で「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とされています。

1日の平均栄養摂取量　　エネルギー　558kcal　たんぱく質　20.6g　脂肪　14.4g　塩分　2.4g

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