令和5年9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 (金)	ぶどう ジュース	〈防災の日献立〉 ツナライス　切り干し大根の煮物 ふとわかめのみそ汁	非常食用クッキー (入れ替えのため)	ツナ、わかめ、みそ、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、ふ	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、切干し大根、ねぎ
2 (土)	みかん ジュース	冷やしうどん 里芋の煮物　いちご豆乳	麦茶　黒糖パン 菓子	ツナ、わかめ、いちご豆乳	うどん、砂糖、里芋、パン	きゅうり、もやし、人参
4 (月)	ヨーグルト	そぼろまぜごはん ゆかり和え　大根のみそ汁	黒ごまトースト	鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	米、砂糖、糸こんにゃく、油、パン、ごま、バター	人参、いんげん、もやし、キャベツ、ゆかり粉、大根、青菜
5 (火)		ごはん かじきのきのこ焼き　ごま和え ビーフンスープ	じゃがバター しょうゆ	めかじき、みそ、牛乳	米、油、マヨネーズ、ごま、砂糖、ビーフン、じゃが芋、バター	しめじ、えのき茸、もやし、青菜、人参、ねぎ
6 (水)		あんかけごはん かぼちゃの華風煮　オニオンスープ	フローズンヨーグルト 菓子	豚肉、ベーコン、牛乳、フローズンヨーグルト	米、油、かたくり粉、砂糖	人参、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、椎茸、かぼちゃ、ねぎ、コーン グリンピース、いんげん
7 (木)		ジャージャー麺 たたききゅうり　かぼちゃのスープ	ココア米粉ケーキ	豚肉、みそ、牛乳、豆乳	中華めん、ごま油、油、かたくり粉、砂糖、米粉、ココア	人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、きゅうり、かぼちゃ、万能ねぎ
8 (金)		〈重陽の節供献立〉 栗菊花ごはん 煮びたし　なすと板ふのみそ汁	芋ようかん	豚肉、みそ、牛乳、粉寒天	米、きび、砂糖、栗、ふ、さつま芋	コーン、キャベツ、人参、もやし、なす、玉ねぎ
9 (土)	りんご ジュース	スパゲッティナポリタン フルーツ缶　ポテトスープ	いちご豆乳　米粉ケーキ 菓子	豚肉、いちご豆乳	スパゲッティ、油、じゃが芋、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご缶、黄桃缶
11 (月)	フルーツ ゼリー	スタミナごはん かぼちゃの甘煮　わかめのみそ汁	フルーツヨーグルト 菓子	豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、プレーンヨーグルト	米、油、かたくり粉、砂糖	しょうが、玉ねぎ、人参、にら、かぼちゃ、ねぎ、パイン缶、黄桃缶、みかん缶
12 (火)		ドライカレー きゅうりの華風漬け とうがんのスープ	豆乳プリン 菓子	豚肉、牛乳、粉寒天、豆乳	米、バター、油、砂糖、ごま油、いちごソース	人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、コーン、きゅうり、とうがん、ねぎ
13 (水)		ごまごはん 豆腐とツナの五目炒め じゃが芋のみそ汁	冷凍洋なし (1･2歳児は黄桃) 菓子	豆腐、ツナ、みそ、牛乳	米、ごま、油、かたくり粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、椎茸、いんげん、洋なし、黄桃缶
14 (木)		鶏肉とごぼうのピラフ コーン入りナムル チンゲン菜のスープ	冷やしきつねうどん	鶏肉、豆腐、牛乳、わかめ、油揚げ	米、バター、油、砂糖、ごま油、うどん	ごぼう、人参、大根、グリンピース、もやし、コーン、玉ねぎ、チンゲン菜、きゅうり
15 (金)		〈ひじきの日献立〉 ごはん　ひじきふりかけ 鶏肉の照り焼き　豆腐のみそ汁 ほうれん草のさっぱり和え	黒糖わらびもち	ひじき、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、粉寒天、きな粉	米、ごま、砂糖、小麦粉、油、黒砂糖	ゆかり粉、ほうれん草、もやし、人参、ねぎ
16 (土)	みかん ジュース	塩焼きそば 中華スープ　いちご豆乳	麦茶　フルーツゼリー 菓子	豚肉、いちご豆乳	中華めん、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、椎茸、ねぎ、しょうが、チンゲン菜、コーン、フルーツゼリー
19 (火)	ヨーグルト	〈食育の日献立〉 さつま芋ごはん 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、もやし、なす、玉ねぎ、舞茸

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　19.9g　脂肪　15.1g　塩分　2.4g

令和5年9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(水)		にんじんツイストパン ポトフ パインサラダ	アイスクリーム 菓子	豚肉、牛乳、アイスクリーム	パン、じゃが芋、油	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
21(木)		チキンクリームライス フルーツミックス 彩りスープ	きなこクッキー	鶏肉、牛乳、豆腐、きな粉	米、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、チンゲン菜、ねぎ
22(金)		ごはん 和風チキンハンバーグ キャベツとコーンのソテー かぼちゃのみそ汁	コッペパンの ジャムサンド	鶏肉、ひじき、豆腐、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、パン、いちごジャム、バター	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ
25(月)	ヨーグルト	ごはん おかかふりかけ 麻婆なす キャベツスープ	ぶどうゼリー 菓子	かつお節、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、粉寒天	米、ごま、ごま油、油、かたくり粉、砂糖	人参、ねぎ、椎茸、にら、なす、玉ねぎ、キャベツ、ぶどうジュース
26(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、豆腐、みそ、牛乳、たまご	米、糸こんにゃく、油、小麦粉、バター、砂糖	人参、椎茸、グリンピース、青菜、キャベツ、ねぎ、なめこ、クリームコーン、コーン
27(水)		ごはん かじきのみそ焼き 金平煮 にらのみそ汁	果物 菓子	めかじき、みそ、豆腐、牛乳	米、砂糖、油、じゃが芋、ごま油	人参、ごぼう、椎茸、いんげん、にら、玉ねぎ、なし、黄桃缶
28(木)		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	わかめコーンごはん	豚肉、生クリーム、牛乳、わかめ	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、米、ごま油	人参、玉ねぎ、グリンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、レーズン、コーン
29(金)		ごはん 肉豆腐 もやしと油揚げのみそ汁	〈十五夜献立〉 まん丸お月様 (スイートポテト)	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム	米、糸こんにゃく、油、かたくり粉、さつま芋、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、グリンピース、もやし、キャベツ、ねぎ
30(土)	りんごジュース	ツナピラフ 野菜スープ フルーツ缶	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、いんげん、りんご缶、黄桃缶

1日(金) 防災の日献立

今年は関東大震災から100年の節目の年になります。

昼食は乾物を中心とした献立になっています。おやつは非常食として保存しておいたクッキーを食べます。(賞味期限による入れ替えのため)

8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)の数字で、一番大きい9が重なった縁起の良い日に行う節供です。菊の花や栗ごはんを食べる風習がありますが、食用菊の最盛期は10月頃のため、きびを入れて炊いたご飯にコーンをちらして菊に見立て、そこに栗をのせた栗菊花ごはんにしました。

15日(金) ひじきの日献立

昭和59年に「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)が『ひじきの日』と定められました。

29日(金) 十五夜献立

今年は29日が十五夜です。まん丸のお月様に見立てたスイートポテトでお月見気分を味わいます。お楽しみに!

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～

秋になると美味しい食材が盛りだくさんで楽しみですね!今月の食育の日は、さつま芋・鮭・なす・栗の秋の味覚をたくさん使った献立になっています。

【さつま芋】 食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富です。ほくほく・しっとり・ねっとり系、紫・橙・白色など品種が多彩なところも魅力です。

【なす】 水分が約93%で、たんぱく質、炭水化物、カリウム、食物繊維などを含みます。秋なすが美味しい理由は、秋になると昼と夜の気温差が大きくなり、うま味成分であるアミノ酸が増えるためです。

【栗】 炭水化物、食物繊維、カリウム、ビタミンC、葉酸など栄養たっぷりで優れた食材です。

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