平成３０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（土）		冷やしうどん かぼちゃのひじき煮　牛乳	米粉ケーキ 菓子	ツナ、わかめ、ひじき、牛乳	うどん、砂糖、油、米粉ケーキ	きゅうり、もやし、人参、かぼちゃ
3（月）	フルーツゼリー	ゆかりごはん　麻婆豆腐 かぼちゃのみそ汁	＜防災の日献立＞ クラッカーのジャムサンド	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	かたくり粉、ごま油、米、油、クラッカー、いちごジャム、砂糖	ゆかり、ねぎ、人参、たけのこ、グリンピース、しいたけ、かぼちゃ、しょうが、玉ねぎ
4（火）		ジャージャー麺　小松菜のスープ フルーツミックス	梅おかかご飯	豚肉、みそ、牛乳、かつお節、青のり	中華麺、米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、しょうが、もやし、小松菜、ゆかり、えのきたけ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶
5（水）		ごはん　鮭の塩こうじ焼き 金平煮　しめじのみそ汁	果物 菓子	鮭、豚肉、みそ、豆腐、牛乳	米、油、じゃがいも、ごま油、砂糖	人参、ごぼう、しいたけ、いんげん、ねぎ、しめじ、巨峰
6（木）	ぶどうジュース	チンジャオロースー丼 きゅうりと大根の華風漬け 豆腐のみそ汁	チーズクッキー	豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、チーズ	米、ごま油、油、砂糖、かたくり粉、小麦粉、バター	人参、ピーマン、玉ねぎ、しょうが、たけのこ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、大根
7（金）		＜重陽の節句献立＞ きびごはん　まぐろの菊花焼き わかめの酢のもの　たぬき汁	スイートポテトスティック	めかじき、チーズ、わかめ、豆腐、みそ、牛乳	米、きび、ごま油、砂糖、さつま芋、こんにゃく、油、ノンエッグマヨネーズ	人参、コーン、ねぎ、大根、きゅうり、もやし
8（土）		鶏五目ごはん　じゃがいもの煮物 玉ねぎのみそ汁　ヨーグルト	菓子	鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、油、じゃがいも	しいたけ、いんげん、人参、玉ねぎ、ごぼう、もやし
10（月）	ヨーグルト	ごまごはん　西湖豆腐 板ふのみそ汁	フルーツ入りゼリー 菓子	豚肉、豆腐、寒天、みそ、牛乳	米、ごま、ふ、ごま油、砂糖、かたくり粉	人参、玉ねぎ、しょうが、グリンピース、しいたけ、トマト、たけのこ、ねぎ、小松菜、パイン缶、りんご缶、黄桃缶
11（火）		ごはん　じゃがいものそぼろ煮 油揚げと大根のみそ汁	オレンジケーキ	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油、バター、こんにゃく、小麦粉	人参、玉ねぎ、大根、しょうが、いんげん、万能ねぎ、みかんジュース
12（水）	みかんジュース	ごはん　にんじんそぼろ 白身魚の揚煮　煮びたし じゃがいものみそ汁	りんごシャーベット 菓子	凍り豆腐、メルルーサ、みそ、油揚げ、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、いんげん、りんごシャーベット
13（木）		ドライカレー　ピーチサラダ キャベツスープ	冷やし中華	豚肉、牛乳	米、バター、油、砂糖、中華麺、ごま油	人参、玉ねぎ、ピーマン、レーズン、コーン、大根、きゅうり、黄桃缶、もやし、キャベツ、チンゲン菜、夏みかん缶
14（金）	いちご豆乳	ぶどうパン　パンプキンオムレツ 肉野菜炒め　わかめコーンスープ	舞茸いりおこわ	ベーコン、たまご、豚肉、スキムミルク、牛乳、チーズ、わかめ、鶏肉	パン、バター、油、砂糖、米、もち米、ごま油	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、コーン、ピーマン、まいたけ、たけのこ、しょうが
15（土）		スパゲッティミートソース ポテトコーンスープ　フルーツ	米粉ケーキ 菓子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、じゃがいも、米粉ケーキ	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、黄桃缶、クリームコーン、りんご缶

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　600kcal　たんぱく質　21.6ｇ　脂肪　15.6ｇ　塩分　2.6g

平成３０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）
18（火）	ヨーグルト	ごはん　ひじきふりかけ 肉豆腐　舞茸のみそ汁	オレンジゼリー 菓子	豚肉、豆腐、ひじき、みそ、寒天、牛乳	米、ごま、油、砂糖、かたくり粉	ゆかり、人参、玉ねぎ、しいたけ、グリンピース、まいたけ、しめじ、ねぎ、みかんジュース
19（水）		＜食育の日献立＞ 栗ごはん　鮭のチャンチャン焼き じゃがいものごま酢和え なすのみそ汁	果物 菓子	鮭、油揚げ、みそ、牛乳	米、栗、砂糖、油、じゃがいも、ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、梨、大根、もやし、コーン、ねぎ、きゅうり、なす
20（木）	ぶどうジュース	米粉ロールパン ハンバーグ　温野菜 もやしのスープ	焼きうどん	豚肉、大豆タンパク、ベーコン、かつお節、牛乳	パン、かたくり粉、油、うどん	人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、コーン、ピーマン
21（金）		親子丼　土佐和え 大根のみそ汁	＜十五夜献立＞ まんまるお月さま	鶏肉、たまご、みそ、かつお節、油揚げ、牛乳、生クリーム、スキムミルク	米、砂糖、バター、さつまいも、油	人参、たけのこ、玉ねぎ、いんげん、青菜、大根、キャベツ
22（土）		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ　果物	チーズ 菓子	豚肉、牛乳、チーズ	中華麺、油、ごま油、かたくり粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、コーン、チンゲン菜、ねぎ、夏みかん缶
25（火）	フルーツゼリー	ゆかりごはん　麻婆なす キャベツのみそ汁	ココアトースト	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	米、ごま油、油、砂糖、かたくり粉、パン、バター、ココア	ゆかり粉、人参、ねぎ、しいたけ、にら、なす、もやし、キャベツ
26（水）		ポークビーンズライス パインサラダ　わかめスープ	りんごシャーベット 菓子	豚肉、大豆、牛乳、わかめ	米、バター、小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、パイン缶、トマト、クリームコーン、りんごシャーベット
27（木）	みかんジュース	スパゲッティカレーソース フルーツミックス かぼちゃのスープ	わかめコーンごはん	豚肉、牛乳、わかめ	スパゲッティ、米、油、バター、小麦粉、ごま油	コーン、玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、万能ねぎ、黄桃缶、夏みかん缶、りんご缶、パイン缶
28（金）	いちご豆乳	ごはん　いかの更紗揚げ 海苔和え　なめこのみそ汁	二色クッキー	いか、豆腐、のり、みそ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、バター、小麦粉、ココア	もやし、キャベツ、人参、ねぎ、なめこ
29（土）		ツナトマトライス 野菜スープ　フルーツゼリー	菓子	ツナ、牛乳	米、バター、油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、トマト、チンゲン菜、フルーツゼリー

3日（月）防災の日献立
クラッカーサンド

非常用の食品を使用したおやつです。クラッカーやジャムがあれば、おやつが作れます。
すぐ食べるとサクサクとした食感で、時間を置くとしっとりソフトな口当たりです。

９月９日は、陽の数である奇数の一番大きな「９」が二つ重なるところから、大変めでたく重陽の節句と言われるようになりました。菊の節句とも言われ、邪気を払い長寿を願います。

19日（火）食育の日献立
昼：栗ごはん
鮭のチャンチャン焼き
じゃがいものごま酢和え
なすのみそ汁
おやつ：梨

7日（金）重陽の節句献立
きびごはん
まぐろの菊花焼き
わかめの酢もの
たぬき汁

栗、鮭、なす、梨などの旬の食材を使います。

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。