










平成18年11月

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 (水)		なまりのインディアンピラフ オニオンスープ マカロニソテー ミニトマトのオイル焼き	 果 菓 子	牛乳、なまり、ベーコン、豆腐	米、さとう、バター、マカロニ、油	生姜、にんじん、レーズン、 グリーンピース、玉ねぎ、キャベツ、 ミニトマト、パセリ、果物
2 (木)		栗ごはん きのこのみそ汁 焼きししゃも 菊花和え	 ごまだね団子	牛乳、ししゃも、みそ	米、栗、油、さとう、白玉粉、 上新粉、ごま、片栗粉	食用菊、青菜、もやし、しいたけ、 えのき茸、しめじ、万能ねぎ
4 (土)		五目うどん 果物 じゃがいもの煮物 牛乳	 菓 子	牛乳、ツナ	うどん、さとう、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、 青菜、果物
6 (月)	ヨーグルト	ごはん 家常豆腐 春雨スープ 昆布の佃煮 プロッコリーのごまじょうゆ	 角切りりんごゼリー 菓 子	牛乳、昆布、生あけ、豚肉、 みそ	米、さとう、ごま油、片栗粉、 ごま、春雨	たけのこ、にんじん、しいたけ、 ねぎ、生姜、プロッコリー、にら、 玉ねぎ、りんご缶、りんごジュース
7 (火)		二色サンド オータムサラダ 白いんげん豆のシチュー	 蒸しじゃが	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、 スキムミルク	パン、いちごジャム、マーガリン、 油、バター、小麦粉、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、かぶ、 かぶの葉、果物、白菜、 きゅうり、レーズン
8 (水)		さんまのかば焼井 大根のみそ汁 キャベツの即席漬 土佐和え	 果物・菓子 おしゃぶり昆布	牛乳、さんま、青のり、かつお節、 油あげ、豆腐、みそ、昆布	米、片栗粉、小麦粉、油、 さとう	生姜、キャベツ、きゅうり、 もやし、ほうれん草、にんじん、 大根、えのき茸、果物
9 (木)	りんごジュース	黒さとうコッペパン ポテトソテー カラフルオムレット トマトスープ	 ワンタン	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、 豚肉、スキムミルク	パン、バター、油、じゃがいも、 ワンタンの皮、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら、トマト、 いんげん、もやし、ねぎ、 ちんげんさい、生姜
10 (金)		カレーライス きくらげスープ カリコリスアラダ	麦 茶 栗蒸しパン	牛乳、豚肉、豆腐、 ヨーグルト、卵	米、じゃがいも、油、バター、 小麦粉、栗、さとう	玉ねぎ、にんじん、ホワイトマツ シュールーム、グリーンピース、大根、 きゅうり、木くらげ、白菜
11 (土)		スパゲッティナポリタン チーズ 野菜スープ	 菓 子	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、バター、油、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 青菜、コーン
13 (月)	ヨーグルト	チャーハン たまごスープ ナムル	 レモンクッキー	牛乳、焼豚、卵、豆腐	米、油、さとう、ごま油、 片栗粉、小麦粉、バター	にんじん、ねぎ、しいたけ、グリ ンピース、もやし、青菜、玉ねぎ、 ちんげんさい、レモン
14 (火)	りんごジュース	ぶどうコッペパン おから入りシュウマイ ほうれん草とコーンのソテー 豆腐スープ	 ふかし芋 果 物	牛乳、豚肉、おから、卵、 豆腐	パン、パン粉、片栗粉、 ごま油、しゅうまいの皮、 バター、さつまいも	ねぎ、しいたけ、生姜、グリーン ピース、ほうれん草、コーン、白菜、 にんじん、万能ねぎ、果物
15 (水)		<七五三お祝い献立> お赤飯 エビフライ 根菜の煮物 すまし汁 乳酸菌飲料	 りんごパン	牛乳、ささげ、エビ、卵、 わかめ、乳酸菌飲料、ふ	米、もち米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、パン	れんこん、たけのこ、にんじん、 ごぼう、しいたけ、編さや、 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 593kcal

たんぱく質 21.6g

脂肪 17.7g



塩分 2.7g

平成18年11月

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)
16 (木)		肉みそスパゲッティ えのきのスープ フルーツのヨーグルトかけ	 ひじきごはん	牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト、 豆腐、油あげ、ひじき	スパゲッティ、油、さとう、 片栗粉、米	にんじん、玉ねぎ、もやし、 生姜、果物缶、青菜、えのき茸
17 (金)		田舎寿司 かじきとだいこんの煮物 白菜のみそ汁	 いかげそ入り お好み焼き	牛乳、しらす干し、卵、めかじき、 みそ、いか、青のり、かつお節	米、さとう、油、片栗粉、 小麦粉、マヨネーズ	にんじん、ごぼう、大根、 大根の葉、白菜、玉ねぎ、 絹さや、キャベツ、ねぎ
18 (土)		焼きそば野菜あんかけ 中華スープ	 菓 子	牛乳、豚肉、うずらの卵	中華めん、油、片栗粉、 じゃがいも、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 もやし、にら、ちんげんさい
20 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん キャベツのみそ汁 高野豆腐と根菜のそぼろ煮	 マーガリン 胚芽コッペパン 果 物	牛乳、高野豆腐、豚肉、 ふ、みそ	米、さとう、糸こんにゃく、 じゃがいも、片栗粉、パン、 マーガリン	しいたけ、にんじん、大根、 玉ねぎ、いんげん、キャベツ、 ねぎ、果物
21 (火)		ミルクツイストパン さつまいもコロケ ポイルキャベツ わかめスープ	 マーブルケーキ	牛乳、豚肉、卵、わかめ、 スキムミルク	パン、さつまいも、油、小麦粉、 パン粉、さとう、バター	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、コーン
22 (水)		もみじごはん ぶりの照り焼き ごまあえ なめこ汁	 りんごのコンポート 菓 子	牛乳、ぶり、豆腐、みそ	米、油、ごま、さとう	にんじん、生姜、青菜、もやし、 ねぎ、なめこ、りんご、レーズン
24 (金)		セサミパンズパン イタリアンハンバーグ 三色ソテー ちんげんさいのスープ	 きのこうどん	牛乳、豚肉、おから、スキムミ ルク、卵、チーズ、豆腐、油あげ	パン、油、パン粉、バター、 うどん、さとう	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、にん じん、コーン、ちんげんさい、キャ ベツ、えのき茸、しめじ、しいたけ
25 (土)		ツナピラフ ミニトマト ポテトスープ	 チ ーズ 菓 子	牛乳、ツナ、チーズ	米、バター、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 コーン、ミニトマト
27 (月)	みかんジュース	マーボー丼 たまご炒め にらのスープ	 黒ごまトースト	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	米、米粉麦、油、さとう、片栗粉、 ごま油、春雨、パン、ごま、 マーガリン	にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、 グリーンピース、玉ねぎ、木くらげ、ち んげんさい、もやし、にら
28 (火)		ハニーサンド シーフードグラタン ピーチサラダ 青菜のスープ	 ソース焼きそば	牛乳、めかじき、エビ、スキムミ ルク、チーズ	パン、マーガリン、はちみつ、 油、バター、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、中華めん	玉ねぎ、にんじん、ホワイトマッシュ ルーム、黄桃缶、大根、きゅうり、青 菜、えのき茸、キャベツ、もやし
29 (水)	りんごジュース	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 粉ふきいも まいたけのみそ汁	 果 物 菓 子	牛乳、さけ、みそ、油あげ	米、油、さとう、じゃがいも	生姜、キャベツ、にんじん、 もやし、コーン、ねぎ、玉ねぎ、 まいたけ、絹さや、果物
30 (木)		マーガリンコッペ 金時豆と豚挽き肉の煮込み 温野菜 生あげのスープ	 きんとんパイ	牛乳、金時豆、豚肉、生あげ	パン、マーガリン、油、 小麦粉、春巻の皮、 さつまいも、さとう	玉ねぎ、ホワイトマッシュルーム、 セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、 かぶ、かぶの葉、バイン缶

 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。