

平成19年10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 (月)	ヨーグルト	チキンライス フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	ぶどうゼリー 茹で栗 菓子	鶏肉、牛乳、粉寒天	米、バター、油、 じゃが芋、砂糖、 栗	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、チンゲン菜、 ぶどうジュース
2 (火)		ごはん 昆布の佃煮 鮭の照り焼き 根菜の煮物 心のすまし汁	カレーうどん	昆布、鮭、豚肉、牛乳	米、砂糖、うどん、 片栗粉、心	生姜、にんじん、ごぼう、 たけのこ、れんこん、 絹さや、えのき草、ねぎ、 玉ねぎ、青菜
3 (水)	豆 乳	ゆかりごはん 肉団子のもち米蒸し ごま酢和え じゃがいものみそ汁	飲むヨーグルト 果 物 菓 子	豚肉、凍り豆腐、 卵、豆腐、 飲むヨーグルト	米、パン粉、もち米、 片栗粉、ごま油、 砂糖、じゃが芋	しいたけ、ねぎ、生姜、 もやし、青菜、にんじん、 万能ねぎ、果物
4 (木)		わかめごはん 西湖豆腐 春雨スープ 果物	さつまいも蒸しパン	わかめ、豆腐、豚肉、 牛乳、卵	米、ごま、ごま油、 砂糖、片栗粉、春雨、 小麦粉、バター、 さつま芋	生姜、たけのこ、ねぎ、 しいたけ、にんじん、 トマト、グリーンピース、 キャベツ、にら、りんご
5 (金)	オレンジ ジュース	スパゲッティミートソース パインサラダ コーンスープ	中華おこわ	豚肉、粉チーズ、 牛乳	スパゲッティ、油、 小麦粉、米、もち米、 ごま油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、生姜、パイン缶、 コーン、たけのこ、パセリ、 クリームコーン、しいたけ
6 (土)		ツナピラフ かぼちゃのグラッセ 野菜スープ	菓 子	ツナ、牛乳	米、バター、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 かぼちゃ、チンゲン菜
9 (火)	フルーツ ミックス ゼリー	中華丼 ごま和え わかめのすまし汁	蒸かしいも 菓 子	豚肉、えび、いか、 わかめ、豆腐、牛乳	米、油、片栗粉、 ごま、砂糖、さつま芋	にんじん、玉ねぎ、にら、 キャベツ、しいたけ、 青菜、ねぎ
10 (水)		<目の愛護テーマメニュー> ブルーベリーサンド 魚のチーズ焼き にんじんのグラッセ 青のりポテト モロヘイヤスープ	果 物 菓 子	めかじき、チーズ、 青のり、牛乳	パン、ブルーベリージャム、 砂糖、バター、じゃが芋、 心	玉ねぎ、トマト、 にんじん、モロヘイヤ、 果物
11 (木)	乳酸菌飲料	ポークビーンズライス レーズンとキャベツのサラダ エリンギのスープ	日野産りんごの アップルパイ	大豆、豚肉、牛乳	米、バター、油、 小麦粉、砂糖、 香辛の皮	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 レーズン、エリンギ、 えのきだけ、しめじ、 りんご
12 (金)		和風パセリごはん 焼きししゃも さつまいもの甘煮 二色なます 青菜のみそ汁	焼きそば	かつお節、ししゃも、 豆腐、牛乳、豚肉	米、ごま、ごま油、 油、さつま芋、砂糖、 中華麺	パセリ、大根、にんじん、 青菜、ねぎ、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、 ピーマン
13 (土)		トマトスパゲッティ ミルク野菜スープ 果物	菓 子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、バター、 油、じゃが芋	にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、ミニトマト、 コーン、グリーンピース、 果物
15 (月)	みかん ジュース	じゃことひじきのごはん 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	小豆とはちみつの ケーキ	油揚げ、ひじき、小豆、 ちりめんじゃこ、 凍り豆腐、豚肉、 牛乳、卵	米、砂糖、バター、 糸こんにゃく、心、 じゃが芋、片栗粉、 小麦粉、はちみつ	にんじん、しいたけ、 大根、玉ねぎ、いんげん、 キャベツ
16 (火)		二色サンド カレイの変わり焼き 大根のサラダ ポテトスープ	たまごみそごはん キャベツの漬物	カレイ、みそ、 ヨーグルト、豆腐、 牛乳、卵	パン、マーガリン、 いちごジャム、 マヨネーズ、油、 じゃが芋、米、砂糖	パセリ、大根、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、 万能ねぎ、キャベツ
17 (水)		麦ごはん 真砂揚げ 煮浸し わかめのみそ汁	果 物 菓 子	豆腐、えび、鶏肉、 小女子、卵、わかめ、 みそ、牛乳	米、麦、片栗粉、 油、心	にんじん、小松菜、 キャベツ、青菜、ねぎ、 果物
18 (木)	豆 乳	ミルクツイストパン チキンハンバーグ 野菜のカレーマリネ オニオンスープ	にゅうめん	鶏肉、豆腐、卵、 牛乳、油揚げ、わかめ	パン、油、パン粉、 砂糖、そうめん	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリー、 きゅうり、えのきだけ、 コーン

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 608kcal たんぱく質 21.5g 脂肪 16.2g 塩分 2.7g

平成19年10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)
19 (金)		栗ごはん さんまの照り焼き 土佐和え なめこ汁	さつまいもの 揚げまんじゅう	さんま、かつお節、 豆腐、みそ、牛乳	米、栗、ごま、砂糖、 油、さつま芋、片栗粉	生姜汁、もやし、白菜、 にんじん、ねぎ、なめこ
20 (土)		ほうとう 牛乳 りんごのコンポート	パ ン	豚肉、みそ、牛乳	うどん、砂糖、パン	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、 しいたけ、かぼちゃ、 青菜、りんご、レーズン
22 (月)	フルーツ ミックス ゼリー	胚芽ごはん おかかふりかけ 蝦仁豆腐 白菜のみそ汁	フルーツヨーグルト	かつお節、鶏肉、 えび、豆腐、 うすら卵、みそ、 牛乳、ヨーグルト	米、ごま、片栗粉	にんじん、チンゲン菜、 しいたけ、ねぎ、生姜、 えだまめ、いんげん、 玉ねぎ、白菜、果物缶
23 (火)		かしわ寿司 五目豆 豆腐のすまし汁	(十三夜) 三色団子	鶏肉、油揚げ、大豆、 昆布、豆腐、わかめ、 牛乳	米、砂糖、油、 こんにゃく、 上新粉、白玉粉	にんじん、しいたけ、 絹さや、ごぼう、 れんこん、大根、 かぼちゃ
24 (水)		ごはん まぐろと長ねぎの揚げ煮 ひじきの煮物 油揚げのみそ汁	×ロンパン	めかじき、ひじき、 凍り豆腐、油揚げ、 みそ、牛乳	米、片栗粉、油、 こんにゃく、砂糖、パン	生姜、ねぎ、にんじん、 しめじ、えのきだけ、 玉ねぎ
25 (木)	オレンジ ジュース	パンの盛り合わせ ポトフ ココロサラダ 果物	二色クッキー	豚肉、牛乳	パン、いちごジャム、 じゃが芋、油、小麦粉、 バター、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、セロリー、 グリーンピース、大根、 きゅうり、コーン、果物
26 (金)		親子丼 白菜の即席漬 まいたけのみそ汁	ドーナッツ	鶏肉、卵、みそ、牛乳	米、砂糖、心、小麦粉、 バター、油	にんじん、玉ねぎ、 えのきだけ、みつば、 白菜、きゅうり、生姜、 青菜、まいたけ
27 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華コーンスープ 果物	りんごジュース チ ーズ 菓 子	豚肉、うすら卵、 チーズ	中華麺、油、片栗粉、 じゃが芋、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、もやし、にら、 果物、クリームコーン、 チンゲン菜、 りんごジュース
29 (月)	ヨーグルト	カレーライス ピーチサラダ いんげんのスープ	栗ようかん	豚肉、牛乳、粉寒天	米、じゃが芋、油、 バター、小麦粉、小豆、 砂糖、栗	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、黄桃缶、 チンゲン菜、いんげん
30 (火)		うさぎパン 白身魚のマリネ 粉ふき芋 ベーコンのスープ	(ハロウィン) かぼちゃケーキ	メルルーサ、ベーコン、 牛乳、卵	パン、小麦粉、油、砂糖、 じゃが芋、バター	玉ねぎ、きゅうり、 トマト、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ
31 (水)		ピピンパ たたききゅうり かぶのスープ	果 物 菓 子	豚肉、卵、牛乳	米、もち米、砂糖、 ごま油、油	もやし、にんじん、青菜、 きゅうり、かぶ、 かぶの葉、コーン、果物

「食育の日」(19日)メニュー

**お昼：栗ごはん
さんまの照り焼き
土佐和え
なめこ汁**

**おやつ：さつまいもの
揚げまんじゅう**

11日は、
日野産りんごを使用した
アップルパイ
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。