

平成20年9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	きのこごはん かじきまぐろのごま照り焼き 三色和え だいごんのみそ汁	きなこトースト	油あげ、めかじき、 豆腐、みそ、 牛乳、きな粉	米、砂糖、小麦粉、 ごま、油、こんにゃく、 パン、バター、	にんじん、しいたけ、 しめじ、キャベツ、 もやし、だいごん、 こまつな
2 (火)		ポークビーンズライス ピーチサラダ なすのスープ	たこやき風	大豆、豚肉、牛乳、 たこ、スキムミルク、 青のり	米、バター、油、 小麦粉、砂糖、 じゃがいも、かたくり粉	にんじん、玉葱、 だいごん、きゅうり、 黄桃、なす、いんげん
3 (水)		ごはん 焼きししゃも 野菜の煮物 キャベツのみそ汁	麦 茶 フローズンヨーグルト 菓子	ししゃも、豆腐、 油あげ、みそ、 フローズンヨーグルト	米、油、じゃがいも、 砂糖	にんじん、たけのこ、 ごぼう、絹さや、 キャベツ、ねぎ
4 (木)	豆乳 菓子	ミルクパンズパン チキンカツ 温野菜 カラフルスープ	フルーツヨーグルト	鶏肉、たまご、 牛乳、 プレーンヨーグルト	パン、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、 セロリ、玉葱、 いんげん、赤ピーマン、 果物缶
5 (金)		ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 青のりポテト ミニトマト	やさいケーキ	豚肉、青のり、豆腐、 みそ、牛乳、 たまご、スキムミルク	米、かたくり粉、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖、バター、油	しょうが、玉葱、もやし、 ミニトマト、こまつな、 コーン、グリーンピース、 赤ピーマン
6 (土)		冷やし中華 果物 牛乳	菓子	わかめ、ツナ、 うすらの卵、牛乳	中華めん、ごま油、 ごま、砂糖	きゅうり、にんじん、 もやし、果物
8 (月)	ヨーグルト	ごはん 昆布の佃煮 西湖豆腐 ポテトスープ	フルーツゼリー	昆布、豆腐、豚肉、 牛乳、粉かんでん	米、砂糖、ごま油、 かたくり粉、春雨、 じゃがいも	しょうが、たけのこ、 しいたけ、にんじん、 ねぎ、トマト、青梗菜、 グリーンピース、果物缶
9 (火)		〈重陽の日献立〉 にんじんごはん 菊花蒸し のり和え えのきのすまし汁	汁ピーフン	豚肉、凍り豆腐、 たまご、のり、ひ、 鶏肉、牛乳	米、パン粉、 かたくり粉、米めん、 油	にんじん、しいたけ、 ねぎ、しょうが、コーン、 キャベツ、もやし、 えのきたけ、エリンギ、 青菜、ねぎ、万能ねぎ
10 (水)	りんご ジュース	ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 油あげのみそ汁	果物 菓子	鮭、大豆、昆布、 油あげ、牛乳、 みそ	米、油、こんにゃく、 砂糖	しょうが、にんじん、 ごぼう、れんこん、 しいたけ、だいごん、 万能ねぎ、果物
11 (木)		ミックスサンド コロコロサラダ かぼちゃのシチュー 冷凍フルーツ	おかかチーズ おやき	鶏肉、牛乳、 スキムミルク、 かつお節、粉チーズ	パン、いちごジャム、 バター、油、小麦粉、 米、ごま	にんじん、玉葱、かぼちゃ、 マッシュルーム、 だいごん、きゅうり、 果物
12 (金)		ごまごはん 五目たまご焼き 香味和え さつまいものみそ汁	〈十五夜献立〉 お月見団子	たまご、豆腐、 ひじき、みそ、 牛乳	米、ごま、油、 砂糖、ごま油、 さつまいも、白玉粉、 上新粉、かたくり粉	にんじん、玉葱、 たけのこ、しいたけ、 コーン、キャベツ、 きゅうり、しめじ、 えのきたけ、ねぎ
13 (土)		あんかけごはん かぼちゃのみそ汁 果物	菓子	豚肉、みそ、 牛乳	米、油、かたくり粉	玉葱、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、 しいたけ、かぼちゃ、 果物
16 (火)	フルーツミックス ゼリー	かまめし丼 煮浸し 根菜のみそ汁	バターポパイロール チーズ	鶏肉、凍り豆腐、 うすら卵、油あげ、 みそ、牛乳、チーズ	米、砂糖、こんにゃく、 パン、バター、油	にんじん、キャベツ、 グリーンピース、もやし、 だいごん、ごぼう、ねぎ
17 (水)		ごはん おかかふりかけ いりどり なめこ汁	麦 茶 フローズンヨーグルト 菓子	かつお節、鶏肉、 豆腐、みそ、 フローズンヨーグルト	米、ごま、油、砂糖、 こんにゃく、さといも	にんじん、たけのこ、 しいたけ、ごぼう、 れんこん、いんげん、 ねぎ、なめこ
18 (木)	りんご ジュース	黒砂糖バターコップ 豆腐入りハンバーグ チンゲン菜のスープ コロコロ野菜のごま酢サラダ	しょうゆラーメン	豚肉、豆腐、たまご、 牛乳	パン、バター、油、 パン粉、かたくり粉、 砂糖、ごま、中華めん、 ごま油	玉葱、にんじん、 だいごん、青梗菜、 絹さや、ねぎ、もやし、 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 587kcal

たんぱく質 21.5g

脂肪 16.2g

塩分 2.6g

日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	おやつ	主 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)		〈食育の日献立〉 ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ(2種) すまし汁 飲むヨーグルト	ぶかし芋 果物	油あげ、めかじき、 たまご、豆腐、のり、 わかめ、牛乳、 飲むヨーグルト	米、砂糖、小麦粉、 油、さつまいも	かんぴょう、にんじん、 しいたけ、絹さや、 かぼちゃ、ねぎ、果物
20 (土)		ツナ和風スパゲッティ クリームコーンスープ	菓子	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、 じゃがいも	玉葱、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、 コーン
22 (月)	ヨーグルト	ゆかりごはん 蝦仁豆腐(シャンレントウフ) いんげんのスープ	レーズクッキー	鶏肉、えび、豆腐、 牛乳	米、かたくり粉、 小麦粉、バター、 油、砂糖	にんじん、青梗菜、 しいたけ、ねぎ、 しょうが、玉葱、コーン、 いんげん、レーズン
24 (水)		ごはん 粉ふきいも 鮭のチャンチャン焼き なすのみそ汁	果物 菓子	鮭、みそ、油あげ、 牛乳	米、油、砂糖、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、 にんじん、だいこん、 もやし、コーン、ねぎ、 なす、果物
25 (木)	りんご ジュース	ミルクツイストパン パセリスープ スパニッシュオムレツ キャベツとひじきのサラダ	わかめごはん たたき胡瓜	ベーコン、牛乳、 スキムミルク、たまご、 チーズ、ひじき、わかめ	パン、じゃがいも、 バター、油、砂糖、 米、ごま油	玉葱、にんじん、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、しめじ、 パセリ
26 (金)	麦茶 菓子	さんまのかば焼丼 土佐和え 板ふのみそ汁	ワンタン	さんま、青のり、 かつお節、板ふ、 みそ、牛乳、豚肉	米、かたくり粉、 小麦粉、油、砂糖、 ワンタンの皮、ごま油	しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、 だいこん、ねぎ、青梗菜
27 (土)		冷やしうどん さつま芋の甘煮 牛乳	菓子 チーズ	ツナ、わかめ、牛乳、 チーズ	うどん、砂糖、 さつまいも、バター	きゅうり、もやし、 にんじん
29 (月)	ヨーグルト	カレーライス パインサラダ 春雨スープ	ぶどうゼリー 菓子	豚肉、豆腐、牛乳、 粉寒天	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、 春雨、砂糖	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、パイン缶、 万能ねぎ、 ぶどうジュース、巨峰
30 (火)		焼きそばの野菜あんかけ 大根とコーンのサラダ ワカメスープ	さつまいもの ミルクかりんとう	豚肉、えび、いか、 わかめ、牛乳、 スキムミルク	中華めん、油、 かたくり粉、砂糖、 ごま、さつまいも	玉葱、にんじん、もやし、 しいたけ、にら、ねぎ、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン、

食育の日献立(19日)

〈おひる〉

ちらしずし
てんぷらの盛り合わせ
すまし汁
飲むヨーグルト

〈おやつ〉

ぶかしいも
くだもの

***** 9月9日 重陽の節句(菊の節句) *****

起源は、古来中国の節句から、奇数は縁起のよい陽の数とされ、一番大きな九が重なる9月9日を「重陽」として節句のひとつとしてきました。

菊の節句のいわれは、菊の花には不老長寿の薬としての信仰があり、薬用として栽培され、この日に菊花酒を飲んだり、香りを楽しんだりして長寿を願ったからです。

十五夜のお月見(12日)

月見にちなんだ献立

枝豆ごはん 豆名月ともいわれるように、お月見には枝豆も供えられていたので、枝豆ごはんにしました。

衣かつぎ 聖手を洗って蒸した料理で(皮をむいていない)、衣を被った芋のこと。

月見だんご 月の丸さを形どった食べものとして。

