

平成20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 (土)		チキンライス オニオンスープ 果物	菓子	鶏肉、牛乳	米、バター、油、 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、 チンゲン菜、コーン、 果物
4 (火)	フルーツミックス ゼリー	さつまいもごはん 鮭の照り焼き 菊花和え すまし汁	紅白団子	鮭、豆腐、わかめ、 牛乳	米、さつまいも、 ごま、油、砂糖、 上新粉、白玉粉	しょうが、きくの花、 ほうれんそう、もやし、 ねぎ、にんじん
5 (水)		カレーライス オータムサラダ えのきのスープ	果物 菓子	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、 油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、 きゅうり、グリーンピース、 かき、果物、はくさい、 りんご、ごまつな、 干しぶどう、えのきたけ
6 (木)		黒砂糖バターパン 花野菜 豆腐と鶏肉のトマト煮 かぶのスープ	中華おこわ	鶏肉、豆腐、牛乳、 生クリーム	パン、バター、油、 小麦粉、米、ごま油、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、かぶ、 かぶの葉、ブロッコリー、 カリフラワー、ねぎ、 しいたけ、たけのこ、 しょうが
7 (金)		ごはん 焼ししゃも 野菜の煮物 しめじのみそ汁	カミカミ大豆	ししゃも、油あげ、 大豆、牛乳、 みそ、青のり	米、油、こんにやく、 砂糖、じゃがいも	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ごぼう、 れんこん、いんげん、 はくさい、しめじ
8 (土)		ツナ和風スパゲッティ ミニトマト 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	玉ねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、 ミニトマト、 クリームコーン
10 (月)	ヨーグルト	チャーハン ナムル にらのスープ	ビーチゼリー 果物 菓子	豚肉、うずらの卵、 豆腐、牛乳、 粉寒天	米、油、砂糖、 ごま油	にんじん、ねぎ、 しいたけ、グリーンピース、 もやし、きゅうり、にら、 コーン、黄桃缶、果物
11 (火)		苺ジャムフランスパン マカロニグラタン コロコロサラダ キャベツのスープ	きつねうどん	鶏肉、牛乳、 スキムミルク、チーズ、 油あげ	パン、いちごジャム、 マカロニ、油、バター、 小麦粉、パン粉、 うどん、砂糖	玉ねぎ、にんじん、 しめじ、だいこん、 きゅうり、キャベツ、 いんげん、ねぎ、青菜
12 (水)		ゆかりごはん 真砂揚げ 土佐和え ぶのみそ汁	果物 菓子	豆腐、えび、 鶏肉、こうなご、 たまご、かつお節、牛乳、 白玉ふ、みそ	米、かたくり粉、 油	にんじん、ごまつな、 はくさい、もやし、 だいこん、万能ねぎ、 果物
13 (木)	りんご ジュース	ごはん たまごみそ 二色なます 吉野汁	スウィートポテト	たまご、めかじき、 豆腐、牛乳、みそ、 スキムミルク、 生クリーム	米、砂糖、油、 かたくり粉、 さつまいも、バター	だいこん、にんじん、 しょうが、ねぎ、 ごまつな
14 (金)		中華丼 春雨スープ 果物	牛乳 ジャムソフトパン	豚肉、えび、いか、 牛乳	米、油、かたくり粉、 春雨、パン	にんじん、玉ねぎ、にら、 キャベツ、しいたけ、 もやし、ちんげんさい、 果物
15 (土)		肉うどん さつまいもの甘煮 クリームチーズ	菓子	豚肉、クリームチーズ、 牛乳	うどん、砂糖、 さつまいも、バター	にんじん、玉ねぎ、 しいたけ、青菜

**<文化の日 献立> 4 (火)**

おひる : さつまいもごはん  
鮭の照り焼き 菊花和え  
すまし汁

おやつ : 牛乳 紅白団子

**<いい歯の日 献立> 7 (金)**

おひる : ごはん 焼ししゃも  
野菜の煮物 しめじのみそ汁

おやつ : 牛乳 カミカミ大豆

11月8日は、ごろあわせで「いい歯の日」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。

1日の平均栄養摂取量 エネルギー 603kcal たんぱく質 21.3g 脂肪 16.5g 塩分 2.6g

平成20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)
17 (月)	乳酸菌飲料	ごはん おかかふりかけ 豆腐のカレー煮 ゆでブロッコリー じゃが芋のみそ汁	ツナトースト	豆腐、かつお節、 豚肉、油あげ、牛乳、 ツナ、みそ	米、ごま、油、 砂糖、かたくり粉、 じゃがいも、パン、 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、グリーンピース、 ブロッコリー、青菜
18 (火)		パンの盛り合わせ 白いんげん豆のシチュー みそドレッシングサラダ	果物 菓子	鶏肉、白いんげん豆、 牛乳、スキムミルク、 みそ	パン、ブルーベリージャム、 じゃがいも、油、バター、 小麦粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 もやし、果物、 干しぶどう
19 (水)	フルーツミックス ゼリー	五穀めし 鶏肉の照り焼き ごまあえ きのこのみそ汁	さつまいも 蒸しパン	あずき、鶏肉、 豆腐、牛乳、 みそ	米、麦、あわ、きび、 砂糖、油、ごま、 さつまいも、小麦粉、 バター	もやし、青菜、にんじん、 まいたけ、しいたけ、 しめじ
20 (木)		スパゲッティミートソース フルーツミックス ちんげんさいのスープ	みそおやき	豚肉、チーズ、 牛乳、みそ	スパゲッティ、油、 小麦粉、じゃがいも、米、 ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、 マッシュルーム、 果物缶、ちんげんさい
21 (金)		ごはん まぐろと長葱の揚げ煮 粉ふきいも 白菜のみそ汁	しょうゆラーメン	めかじき、牛乳、 板ふ、みそ、 豚肉	米、かたくり粉、油、 こんにやく、砂糖、 じゃがいも、中華麺、 ごま油	しょうが、ねぎ、 はくさい、しいたけ、 にんじん、もやし
22 (土)		ツナピラフ 野菜スープ	黒砂糖パン	ツナ、牛乳	米、バター、油、 パン	玉ねぎ、にんじん、 コーン、グリーンピース、 ちんげんさい
25 (火)	ヨーグルト	ごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 かきたま汁	レーズンロック クッキー	生揚げ、豚肉、 たまご、牛乳	米、砂糖、こんにやく、 さといも、かたくり粉、 小麦粉、バター、砂糖、 コーンフレーク	しいたけ、にんじん、 だいこん、玉葱、 いんげん、青菜、 ねぎ、干しぶどう
26 (水)		わかめごはん ぎせい豆腐 おかかあえ だいこんのみそ汁	果物 菓子	たまご、豆腐、 かつお節、油あげ、 わかめ、牛乳、みそ	米、ごま、油、 砂糖、かたくり粉	しいたけ、にんじん、 ねぎ、青菜、もやし、 だいこん、果物
27 (木)	オレンジ ジュース	ミルクパンズパン さつまいものコロケ 温野菜 コーンスープ	みそすいとん	豚肉、たまご、 牛乳、みそ	パン、さつまいも、油、 小麦粉、パン粉、 白玉粉	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、 クリームコーン、 パセリ、はくさい、青菜
28 (金)	豆乳 菓子	ごはん のりの佃煮 ぶりだいこん のっぺい汁	手作りコーンパン	のり、ぶり、 生揚げ、牛乳、 豆腐、たまご、ツナ	米、砂糖、油、 こんにやく、さといも、 小麦粉、マヨネーズ	だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、 コーン
29 (土)		焼きそば野菜あんかけ 中華スープ 果物	チーズ 菓子	豚肉、うずらの卵、 牛乳、チーズ	中華麺、油、 かたくり粉、 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、果物

**<食育の日 献立> 19 (水)**

おひる : 五穀めし  
鶏肉の照り焼き ごまあえ  
きのこのみそ汁

おやつ : 牛乳  
さつまいも 蒸しパン

**五穀めし**

主食とする穀物のうち、特に重要な五種をあげて五穀といひます。

米の他に、麦、あわ、  
きび、あずきを  
入れたごはんです。

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。