



平成21年9月

こんだてひょう

日野市立保育園

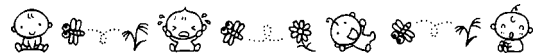
日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	おやつ	主 な 食 品		
				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	緑色の食品 (からだの調子を 整える)
1 (火)		そばろ寿司 ツナじゃが わかめのみそ汁	 チーストースト	豚肉、たまご、ツナ、 わかめ、みそ、牛乳、 チーズ	米、砂糖、油、 じゃがいも、こんにゃく かたくり粉、パン、 バター	にんじん、たまねぎ、 いんげん、えのきたけ、
2 (水)		洋風ちりめんごはん かぼちゃの華風煮 絹さやのスープ	 シャーベツ 菓 子	ちりめんじゃこ、豚肉、 豆腐、牛乳	米、バター、砂糖、油	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、かぼちゃ、 ねぎ、グリーンピース、 キャベツ、絹さや、 りんごシャーベツ
3 (木)	りんご ジュース	バターコッパン チキンハンバーグ パインサラダ ポテトスープ	 もちもち チャーハン	鶏肉、豆腐、たまご、 牛乳	パン、バター、油、 パン粉、じゃがいも、米、 もち米、ごま油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、パイン缶、 青菜、しいたけ、 しょうが、にんじん、 たけのこ
4 (金)		ごはん 揚げ魚のおろしかけ 海苔和え エリンギのみそ汁	 甘辛団子	メルルーサ、のり、豆腐、 油揚げ、みそ、牛乳	米、かたくり粉、油、 砂糖、白玉粉、上新粉	しょうが、だいこん、 青菜、もやし、にんじん、 エリンギ、万能ねぎ
5 (土)		冷やしうどん じゃがいものひじき煮 りんごジュース	 黒砂糖パン 菓 子	ノンオイルツナ、 わかめ、ひじき、牛乳	うどん、砂糖、 じゃがいも、パン	きゅうり、もやし、 にんじん、 りんごジュース
7 (月)	ヨーグルト	ごはん 麻婆なす 具だくさんスープ	 フルーツゼリー 菓 子	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、 寒天	米、油、ごま油、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも	にんじん、ねぎ、ごぼう、 しいたけ、にら、なす、 えのきたけ、たまねぎ、 絹さや、フルーツ缶(3種)
8 (火)		スパゲッティミートソース フレンチサラダ 豆腐のスープ	 かぼちゃのケーキ	豚肉、チーズ、豆腐、 わかめ、牛乳、たまご	スパゲッティ、油、 小麦粉、砂糖、バター	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 レーズン、かぼちゃ、
9 (水)		重陽の節句献立 ゆかりごはん 菊花蒸し 煮浸し ふのスープ	 果 物 菓 子	豚肉、凍り豆腐、油揚げ、 牛乳	米、パン粉、かたくり粉、 ふ	しいたけ、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、コーン、 にんじん、もやし、青菜、 えのきたけ、巨峰
10 (木)	りんご ジュース	コッパン カレーコロッケ 温野菜 いんげんのスープ	 五目米めん	ツナ、たまご、豆腐、 牛乳、油揚げ	パン、じゃがいも、油、 小麦粉、パン粉、 米めん、砂糖	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、いんげん、 もやし、ねぎ、青菜
11 (金)		鮭の釜飯風 たまご炒め キャベツスープ	 フルーツ ヨーグルト	鮭、たまご、豆腐、牛乳、 ヨーグルト	米、こんにゃく、油、 砂糖、じゃがいも、 ごま油	にんじん、しいたけ、 グリーンピース、たまねぎ、 ちんげんさい、やぱり、 フルーツ缶(4種)
12 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ 飲むヨーグルト	 菓 子	豚肉、うずら卵、 飲むヨーグルト、牛乳	中華麺、油、かたくり粉、 じゃがいも、ごま油	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、にら、 ちんげんさい
14 (月)	ヨーグルト	ごはん 白身魚のかわり焼き ポテトソテー なすのみそ汁	 マグカップ 果 物	メルルーサ、みそ、 ヨーグルト、油揚げ、 牛乳	米、マヨネーズ、油、 じゃがいも、バター、 パン	パセリ、にんじん、 絹さや、なす、たまねぎ、 巨峰
15 (火)		ごはん じゃこのふりかけ 豆腐のそばろあんかけ 根菜のみそ汁	 冷やし中華	ちりめんじゃこ、豆腐、 豚肉、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも、中華麺	しょうが、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、もやし、 きゅうり、みかん缶
16 (水)		ハッシュドポークライス だいこんとコーンのサラダ オニオンスープ	 シャーベツ 菓 子	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、砂糖、	たまねぎ、にんじん、 マヨネーズ、グリーンピース、 だいこん、F1ビュル、 きゅうり、コーン、 キャベツ、いんげん、 りんごシャーベツ
17 (木)	オレンジ ジュース	ミルクツイストパン カラフルオムレツ 甘酢キャベツ えのきのスープ	 ひじきごはん	たまご、ベーコン、 スキムミルク、チーズ、 牛乳、油揚げ、ひじき	パン、バター、油、砂糖、 米	にんじん、たまねぎ、 にら、きゅうり、 ちんげんさい、 えのきたけ、キャベツ

 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 588kcal たんぱく質 20.9g 脂肪 15.7g 塩分 2.5g

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 (金)		食育の日献立 古代米の赤飯 豚肉の竜田揚げ 菊花和え すまし汁	さつまいも 蒸しパン	豚肉、豆腐、牛乳	米、もち米、ごま、 かたくり粉、油、砂糖、 小麦粉、バター、 さつまいも	しょうが、きくの花、 ほうれんそう、もやし、 ねぎ、にんじん、
19 (土)		ツナ和風スパゲッティ クリームコーンスープ チーズ	オレンジジュース 菓 子	ツナ、チーズ	スパゲッティ、油、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、 コーン、オレンジジュース
24 (木)	フルーツミックス ゼリー	カレーライス じゃこサラダ 青菜のスープ	ヨーグルト ポムポム	豚肉、ちりめんじゃこ、 わかめ、牛乳、 ヨーグルト、たまご、 スキムミルク	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、ごま油、 ふ、砂糖	たまねぎ、にんじん、 グリビ-ス、きゅうり、 青菜、キャベツ、りんご
25 (金)		ごはん 鮭の照り焼き 野菜の煮物 まいたけのみそ汁	いももち	鮭、みそ、牛乳、 スキムミルク	米、油、こんにゃく、 砂糖、じゃがいも、 かたくり粉、バター	しょうが、にんじん、 だいこん、しいたけ、 絹さや、まいたけ、かぶ、 かぶの葉
26 (土)		チキンライス 野菜スープ 果物	菓 子	鶏肉、牛乳	米、バター、油、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 グリビ-ス、コーン ちんげんさい、 フルーツ缶(2種)
28 (月)	ヨーグルト	ごはん ひじきふりかけ 西湖豆腐 だいこんのみそ汁	パタークッキー	ひじき、豆腐、みそ、 牛乳	米、ごま、ごま油、砂糖、 かたくり粉、小麦粉、 バター	しょうが、たけのこ、 しいたけ、にんじん、 ねぎ、トマト、グリビ-ス、 だいこん、もやし、青菜
29 (火)		ミックスサンド かぼちゃのシチュー コロコロサラダ	揚げ野菜	鶏肉、牛乳、 スキムミルク	パン、いちごジャム、 バター、油、小麦粉、 さつまいも	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、ミッドルム、 だいこん、きゅうり、 ごぼう
30 (水)		中華丼 ナムル たまごスープ	果 物 菓 子	豚肉、えび、いか、 たまご、牛乳	米、油、かたくり粉、 ごま油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 にら、キャベツ、 しいたけ、もやし、 きゅうり、 ちんげんさい、梨

食育の日献立(18日)



敬老の日のお祝いと、秋の味覚(菊、さつまいも)をとりそろえた献立にしました

おひる 古代米の赤飯
豚肉の竜田揚げ
菊花和え
すまし汁



おやつ 牛乳
さつまいも蒸しパン



竜田揚げの由来

竜田揚げは、肉や魚などをしょうゆとみりんから作ったタレに漬け込み、片栗粉をまぶし、揚げた料理です。

名前の由来は、百人一首のひとつである、^{あひわらの}在^{なりひらの}原業平の歌から付けられました。

「^{ちはやぶる}千早振る ^{かみよ}神代もきかず ^{たつたがわ}龍田川

からくれなゐに ^{みず}水くるとは」

材料に染み込んだしょうゆの色が、揚げることで紅葉のような色合いになるために、紅葉の名所である竜田川に紅葉が流れる姿を連想させるからです。

平安の時代から、日本の四季は美しく、料理で季節を楽しんでいたのですね!

