



平成21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 (木)	りんご ジュース	ごはん 白身魚のきのご焼き かぶの煮物 わかめのみそ汁	 蒸しじゃが	めかじき、チーズ、 生揚げ、わかめ、みそ、 牛乳	米、片栗粉、油、 こんにゃく、砂糖、 じゃがいも、バター	たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、 にんじん、かぶ、 かぶの葉
2 (金)		栗入りかやくごはん 鶏肉のごま照り焼き キャベツの漬物 なすのみそ汁	 十五夜献立 お月見だんご	鶏肉、油揚げ、みそ、 牛乳	米、こんにゃく、砂糖、 栗、小麦粉、ごま、油、 上新粉、白玉粉	にんじん、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、 しょうが、なす、 たまねぎ、かぼちゃ
3 (土)		肉うどん さつま芋の甘煮煮 飲むヨーグルト	 菓 子	豚肉、ヨーグルト、牛乳	うどん、砂糖、 さつまいも、バター	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、青菜
5 (月)	フルーツミックス ゼリー	麻婆豆腐丼 ナムル えのきのスープ	 黒糖ケーキ	豆腐、豚肉、みそ、牛乳、 たまご、スキムミルク	米、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、小麦粉、黒砂糖、 バター	にんじん、ねぎ、 しいたけ、たけのこ、 グリビース、もやし、青菜、 たまねぎ、えのきたけ
6 (火)		ごはん 五目たまご焼き のり和え 板ふのみそ汁	 上海焼きそば	たまご、豆腐、ひじき、 のり、みそ、牛乳、えび	米、油、砂糖、ふ、 中華麺	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、 青菜、もやし、だいこん、 キャベツ
7 (水)		ごぼうのドライカレー みそドレッシングサラダ 春雨スープ	 果 物 菓 子	豚肉、みそ、牛乳	米、バター、油、砂糖、 春雨	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ピーマン、 レーズン、コーン、 キャベツ、きゅうり、 もやし、ちんげんさい、 りんご
8 (木)		鮭チャーハン ピーチサラダ 豆腐のスープ	 大学芋	鮭、豆腐、牛乳	米、油、さつまいも、 砂糖、ごま	にんじん、しいたけ、 ねぎ、グリビース、コーン、 だいこん、きゅうり、 黄桃缶、たまねぎ、 万能ねぎ
9 (金)	麦茶 菓子	あんずジャムコッペパン マカロニのクリーム煮 大根としらすのサラダ ポテトスープ	 にんじんゼリー 菓 子	めかじき、牛乳、 スキムミルク、 しらす干し、寒天	パン、あんずジャム、 マカロニ、油、バター、 小麦粉、砂糖、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 しめじ、だいこん、 コーン、にら、 オレンジジュース
10 (土)		ツナピラフ ミルクスープ 果 物	 菓 子	ツナ、牛乳	米、バター、じゃがいも、 油	たまねぎ、にんじん、 ちんげんさい、コーン、 グリビース、果物缶(2種)
13 (火)	飲む ヨーグルト	親子丼 ゆかり和え またけのみそ汁	 ソフト ビスケット	鶏肉、たまご、豆腐、 みそ、スキムミルク、 ヨーグルト、牛乳	米、砂糖、小麦粉、 バター	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、絹さや、 もやし、キャベツ、ねぎ またけ
14 (水)		ごはん 白身魚のみそ焼き 野菜炒め かぶのスープ	 果 物 菓 子	メルルーサ、みそ、豚肉、 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	にんじん、たまねぎ、 もやし、キャベツ、にら、 かぶ、かぶの葉、みかん
15 (木)	オレンジ ジュース	ミルクコッペパン さつまいものコロッケ 温野菜 コーンスープ	 和風そうすい	豚肉、たまご、牛乳、 しらす干し、みそ	パン、さつまいも、油、 小麦粉、パン粉、米	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、 いんげん、だいこん、 えのきたけ、しいたけ
16 (金)		ごはん 豆腐のカレー煮 白菜のスープ	 いかがそ入り お好み焼き	豆腐、豚肉、たまご、 牛乳、いか、あおのり、 かつお節	米、油、砂糖、片栗粉、 小麦粉、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、グリビース、 はくさい、絹さや、 キャベツ、ねぎ
17 (土)		ツナスパゲッティ 野菜スープ チーズ	 菓 子	ツナ、チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 ちんげんさい
19 (月)	フルーツミックス ゼリー	食育の日献立 さつまいもごはん 松風焼き 煮びたし きのこ汁	 日野産りんごの 蒸しパン	鶏肉、凍り豆腐、たまご、 みそ、牛乳	米、さつまいも、パン粉、 砂糖、ごま、油、小麦粉、 バター	ねぎ、もやし、にんじん、 青菜、エリンギ、 えのきたけ、しめじ、 たまねぎ、りんご

 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 581kcal たんぱく質 21.1g 脂肪 15.5g 塩分 2.5g

平成21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)
20 (火)		ゆかりごはん 筑前煮 キャベツのみそ汁	ココアトースト	鶏肉、みそ、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、 じゃがいも、油、ふ、 パン、バター	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ごぼう、 れんこん、いんげん、 キャベツ
21 (水)		さんまのかば焼き丼 ごま酢和え 豆腐のみそ汁	果物 菓 子	さんま、あおのり、豆腐、 みそ、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	しょうが、青菜、もやし、 えのきたけ、いんげん、 みかん
22 (木)	りんご ジュース	ミルクツイストパン スパニッシュオムレツ にんじんのグラッセ ちんげんさいのスープ	わかめうどん	ベーコン、牛乳、 スキムミルク、たまご、 チーズ、わかめ	パン、じゃがいも、 バター、油、砂糖、 うどん	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、 ちんげんさい
23 (金)		ごはん 生揚げと大根のみそ煮 ふのすまし汁	フルーツゼリー 菓 子	生揚げ、豚肉、みそ、 牛乳、寒天	米、砂糖、こんにゃく、 ごま油、片栗粉、ふ	にんじん、だいこん、 しいたけ、絹さや、ねぎ、 青菜、果物缶(3種)
24 (土)		ソース焼きそば 中華スープ 果物	黒砂糖パン 菓 子	豚肉、牛乳	中華麺、油、じゃがいも、 ごま油、黒砂糖パン	たまねぎ、にんじん、 もやし、ピーマン、 キャベツ、しいたけ、 ちんげんさい、みかん
26 (月)	ヨーグルト	ひじきごはん 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のみそ汁	レーズクッキー	油揚げ、ひじき、豆腐、 豚肉、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、 片栗粉、じゃがいも、 小麦粉、バター	にんじん、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 レーズン
27 (火)	オレンジ ジュース	ハニーコッペパン 白いんげん豆のシチュー コロコロサラダ	炒めビーフン	鶏肉、白いんげん豆、 牛乳、ベーコン、 スキムミルク	パン、はちみつ、バター、 じゃがいも、油、小麦粉、 ビーフン	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、 コーン、だいこん、 きゅうり
28 (水)		ごはん 鮭のチャンチャン焼き 粉ふき芋 わかめのスープ	果物 菓 子	鮭、みそ、わかめ、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、 たまねぎ、絹さや、 りんご
29 (木)		スパゲッティカレーソース フルーツミックス だいこんのスープ	みそおやき	豚肉、牛乳、みそ	スパゲッティ、油、 小麦粉、米、ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 果物缶(3種)、だいこん、 青菜
30 (金)		ごはん 和風ハンバーグ 青菜のソテー しめじのみそ汁	十三夜献立 黒みつだんご	豚肉、ひじき、豆腐、 たまご、牛乳、みそ	米、油、パン粉、片栗粉、 砂糖、白玉粉、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、 もやし、青菜、しめじ、 だいこん
31 (土)		あんかけごはん じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	菓 子	豚肉、みそ、ヨーグルト、 牛乳	米、油、片栗粉、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、 しいたけ、万能ねぎ

食育の日献立(19日)

おひる さつまいもごはん

まつかぜやき
松風焼き
煮びたし
きのこ汁

おやつ りんごの蒸しパン

牛乳

(日野産りんごを使います)

10月は、秋の味覚をたくさん取り入れました。

(栗・さつまいも・鮭・さんま・

りんご・みかん・きのこ類)

*行事が多く予定されています。朝ごはんは、しっかり食べて登園しましょう。

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。