

平成21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)
2 (月)	ヨーグルト	<文化の日献立> ごはん さんまの照り焼き 菊花和え 板ふのみそ汁	 抹茶蒸しパン	さんま、牛乳、卵、みそ	米、さとう、油、ふ、 小麦粉、バター	しょうが、菊の花、 ほつれん草、もやし、玉ねぎ、 絹さや、抹茶
4 (水)		なまりのインディアンピラフ 大根とコーンのサラダ もやしのみそ汁	 果物 菓子	なまり、牛乳、みそ	米、さとう、バター、油	しょうが、にんじん、 だいこん、レーズン、 きゅうり、グリゲ-ス、 はくさい、もやし、ねぎ、 コーン、みかん
5 (木)		丸パン フィッシュフライ 温野菜 かぶのスープ	 ワンタン	めかじき、豚肉、卵、 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、 油、ワンタンの皮、 ごま油	キャベツ、にんじん、 かぶ、かぶの葉、コーン、 もやし、ねぎ、しょうが、 ちんげんさい
6 (金)		中華丼 わかめのみそ汁 ナムル	 りんごパン	豚肉、えび、いか、牛乳、 わかめ、豆腐、みそ	米、油、かたくり粉、 さとう、ごま油、パン	にんじん、玉ねぎ、にら、 キャベツ、しいたけ、 もやし、きゅうり、りんご
7 (土)		スパゲッティナポリタン 野菜スープ	 菓 子	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 ちんげんさい、コーン
9 (月)	ヨーグルト	チャーハン にらのスープ コロコロ野菜のごま酢サラダ	 ロックッキー	豚肉、うずらの卵、牛乳、 卵	米、油、さとう、ごま、 春雨、小麦粉、バター、 コーンフレーク	にんじん、ねぎ、コーン、 だいこん、グリゲ-ス、 しいたけ、にら、 きゅうり、レーズン
10 (火)		あんずジャムコッペパン 白菜のスープ 豆腐と鶏肉のトマト煮 花野菜	 米粒麦の雑炊	鶏肉、豆腐、牛乳、 しらす干し、みそ、 油揚げ、生クリーム	パン、あんずジャム、油、 バター、小麦粉、米粒麦	玉ねぎ、にんじん、 はくさい、ブロッコリー、 かたくり粉、だいこん、 しいたけ、いんげん、 トマトビュレ
11 (水)		シーフードカレーライス キャベツとひじきのサラダ 青菜のスープ	 日野産りんご 菓 子	いか、えび、めかじき、 ひじき、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、さとう	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、マッシュルーム、 グリゲ-ス、トマト、ねぎ、 きゅうり、青菜、りんご
12 (木)	りんご ジュース	ごはん 豆腐入りハンバーグ 野菜の煮物 大根のみそ汁	 五目米めん	豚肉、ひじき、豆腐、卵、 牛乳、みそ、油揚げ	米、油、パン粉、さとう、 かたくり粉、米めん、 こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 ごぼう、れんこん、 いんげん、しめじ、青菜、 もやし、だいこん、ねぎ
13 (金)		<七五三お祝い献立> ちらし寿司 かじきの竜田揚げ 青菜のお浸し すまし汁	 チーズケーキ いちごソースかけ	のり、めかじき、わかめ、 牛乳、卵、油揚げ、 クリームチーズ、 生クリーム	米、さとう、かたくり粉、 油、ふ、小麦粉、 いちごジャム	かんぴょう、にんじん、 しいたけ、絹さや、 しょうが、青菜、 もやし、ねぎ、レモン
14 (土)		ほうとう 牛乳 じゃがいもの煮物	 菓 子	豚肉、牛乳、みそ	うどん、じゃがいも、 さとう	にんじん、玉ねぎ、ねぎ、 しいたけ、かぼちゃ、 青菜
16 (月)	フルーツミックス ゼリー	ごはん 昆布の佃煮 ツナじゃが 油揚げのみそ汁	 パンプディング	きざみ昆布、ツナ、みそ、 牛乳、卵、スキムミルク、 油揚げ	米、さとう、油、パン、 じゃがいも、バター、 こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、 グリゲ-ス、えのきたけ、 レーズン
17 (火)		肉みそスパゲッティ コーンスープ フルーツミックス	 ちりめんおやき	豚肉、牛乳、みそ、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、油、米、 さとう、かたくり粉、 じゃがいも、ごま	にんじん、玉ねぎ、 もやし、しょうが、 果物缶(3種)、絹さや、 コーン
18 (水)		ごはん キャベツのスープ 生揚げと根菜のそぼろ煮	 果物 菓子	生揚げ、豚肉、牛乳	米、さとう、こんにゃく、 さといも、かたくり粉	しいたけ、にんじん、 だいこん、玉ねぎ、ねぎ、 いんげん、キャベツ、 えのきたけ、みかん
19 (木)	オレンジ ジュース	<食育の日献立> もみじごはん 擬製豆腐 ごま和え きこのみそ汁	 カミカミ大豆	卵、豆腐、牛乳、みそ、 大豆、青のり、油揚げ	米、もち米、油、さとう、 かたくり粉、ごま、 さつまいも	にんじん、しいたけ、 ねぎ、いんげん、青菜、 もやし、しめじ、 エリンギ、玉ねぎ、 れんこん



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 589kcal たんぱく質 22.0g 脂肪 16.3g 塩分 2.7g

平成21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)
20 (金)		ぶどうコッペパン 大根のスープ 白身魚のマヨネーズ焼 マカロニのカレーソテー	肉まん	メルルーサ、牛乳、 チーズ、豚肉	パン、マカロニ、油、 ふ、マヨネーズ、パン粉、 小麦粉、さとう、ごま油、 春雨、かたくり粉	玉ねぎ、パセリ、コーン、 にんじん、マッシュルーム、 だいこん、万能ねぎ、 たけのこ、ねぎ、 しいたけ、しょうが
21 (土)		焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ 果物	菓 子	豚肉、牛乳	中華めん、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
24 (火)	ヨーグルト	釜めし丼 かぼちゃのひじき煮 春雨スープ	焼き黒糖 ドーナツ	鶏肉、凍り豆腐、豆腐 うずらの卵、ひじき、 牛乳、卵	米、さとう、こんにゃく、 油、春雨、小麦粉、 黒さとう、バター	にんじん、かぼちゃ、 グリーンピース、にら
25 (水)		やこめ ぶり大根 田舎汁	果 物 菓 子	大豆、ぶり、豆腐、牛乳、 みそ	米、もち米、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しいたけ、 絹さや、だいこん、ねぎ、 はくさい、ごぼう、 みかん
26 (木)		いちごジャムフランスパン さつまいものシチュー みそドレッシングサラダ	わかめご飯	鶏肉、牛乳、みそ スキムミルク、わかめ	パン、いちごジャム、米、 さつまいも、油、バター、 小麦粉、さとう	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、キャベツ、 きゅうり、もやし
27 (金)	りんご ジュース	ゆかりごはん 真砂揚げ 土佐和え かぶのみそ汁	しょうゆラーメン	豆腐、えび、鶏肉、みそ、 小女子、卵、かつお節、 牛乳、豚肉	米、かたくり粉、油、 中華めん、ごま油	にんじん、小松菜、ねぎ、 はくさい、もやし、かぶ、 ねぎ、しいたけ、キャベツ、 かぶの葉
28 (土)		チキンライス オニオンスープ ヨーグルト	黒砂糖パン 菓 子	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	米、バター、油、 じゃがいも、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
30 (月)	フルーツミックス ゼリー	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 じゃがいものみそ汁	甘辛団子	かつお節、豆腐、豚肉、 牛乳、みそ	米、油、さとう、上新粉、 かたくり粉、じゃがいも、 白玉粉	玉ねぎ、にんじん、青菜、 しいたけ、ブロッコリー

11月2日(月)
＜文化の日献立＞
おひる：ごはん
さんまの照り焼き
菊花和え
板ふのみそ汁
おやつ：牛乳
抹茶蒸しパン

11月13日(金)
＜七五三お祝い献立＞
おひる：ちらし寿司
かじきの竜田揚げ
青菜のお浸し
すまし汁
おやつ：牛乳
チーズケーキのいちごソースかけ

11月19日(木)＜食育の日献立＞
おひる：もみじごはん おやつ：牛乳
擬製豆腐 カミカミ大豆
ごま和え
きのこのみそ汁

11月11日(水)
に日野産りんご
をおやつでいた
だきます。

もぐさ台保育園の
こどもたちが、百草に
あります万蔵院の
りんご畑へ行って摘
み取ります。

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。