|  |
| --- |
| 令和２年１０月　よていこんだてひょう　　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) | みかんジュース | ごはん　かじきの竜田揚げのり和え　板ふのみそ汁 |  | ＜十五夜献立＞まんまるおつき様 | めかじき、のり、みそ、牛乳、スキムミルク、生クリーム | 米、かたくり粉、油、ふ、さつま芋、バター、砂糖 | しょうが、青菜、キャベツ、人参、えのき茸、玉ねぎ |
| 2(金) |  | ごぼうのドライカレーピーチサラダ　生揚げのスープ |  | りんごシャーベット菓　子 | 豚肉、生揚げ、牛乳 | 胚芽米、バター、油 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、レーズン、きゅうり、大根、黄桃缶、チンゲン菜、りんごシャーベット |
| 3(土) |  | チャーハン中華スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 米、油、ごま油 | 人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、しいたけ、ねぎ、いんげん、フルーツゼリー |
| 5(月) | ヨーグルト | ごまごはん　麻婆豆腐ふとわかめのみそ汁 |  | 黒糖わらび餅 | 豆腐、豚肉、わかめ、みそ、きな粉、寒天、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、ふ、黒砂糖 | 人参、ねぎ、グリンピース、しいたけ、たけのこ、しょうが |
| 6(火) |  | ごはん　おかかふりかけかじきと大根の煮物　かきたま汁 |  | レーズンロッククッキー | かつお節、めかじき、たまご、牛乳 | 米、油、バター、かたくり粉、小麦粉、砂糖、コーンフレーク | 大根、人参、いんげん、えのき茸、ねぎ、万能ねぎ、レーズン |
| 7(水) |  | 鶏五目ごはん金時豆の甘煮　しめじのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、油揚げ、金時豆、豆腐、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖 | ごぼう、人参、しいたけ、枝豆、ねぎ、しめじ、みかん |
| 8(木) | ぶどうジュース | 肉みそスパゲッティフルーツミックス　小松菜のスープ |  | がんづき | 豚肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、　　　砂糖、かたくり粉、　　　　小麦粉、じゃが芋、　　　　　黒砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、黄桃缶、りんご缶、みかん缶、パイン缶、小松菜、えのき茸 |
| 9(金) |  | ＜目の愛護デー献立＞さんまのかば焼き丼花野菜のごまじょうゆ和えかぼちゃのすまし汁 |  | にんじんパンのジャムサンド | さんま、青のり、牛乳 | 胚芽米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、パン、ブルーベリージャム | しょうが、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 10(土) |  | 五目うどん里いもの煮物　いちご豆乳 |  | 菓　子 | ツナ、豆乳、牛乳 | うどん、砂糖、里芋 | 人参、玉ねぎ、しいたけ、いんげん |
| 12(月) | ヨーグルト | 小魚ピラフ味噌ドレッシングサラダクリームコーンスープ |  | オレンジゼリー菓　子 | ちりめんじゃこ、みそ、寒天、牛乳 | 米、バター、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、クリームコーン、みかんジュース |
| 13(火) |  | ごはん　ぶりのみぞれかけ煮びたし　じゃが芋のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | ぶり、油揚げ、みそ、ヨーグルト、牛乳 | 米、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋 | しょうが、大根、白菜、人参、もやし、玉ねぎ、いんげん、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 |
| 14(水) |  | 黒砂糖パン豆腐のカレークリーム煮粉ふき芋　もやしのスープ |  | 果　物菓　子 | 豆腐、ベーコン、牛乳 | パン、油、バター、小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、もやし、にら、梨 |
| 15(木) |  | 中華おこわのり塩ナムル　わかめスープ |  | ふかし芋 | 豚肉、油揚げ、のり、わかめ、牛乳 | 米、もち米、ごま油、砂糖、さつま芋 | しいたけ、人参、たけのこ、しょうが、青菜、もやし、玉ねぎ、コーン |
| 16(金) | いちご豆乳 | ごはん　鶏肉のごま照り焼きキャベツとコーンのソテー油揚げと大根のみそ汁 |  | 焼きうどん | 鶏肉、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、ごま、油、うどん | キャベツ、人参、コーン、大根、万能ねぎ、玉ねぎ、ピーマン |
| 17(土) |  | ツナピラフ野菜スープ　フルーツゼリー |  | 菓　子 | ツナ、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、コーン、グリンピース、チンゲン菜、フルーツゼリー |

　　 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 584kcal　 たんぱく質20.5g　 脂肪15.2g　 塩分 2.4g

|  |
| --- |
| 令和２年１０月　 よていこんだてひょう　　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） |
| 19(月) | ヨーグルト | ＜食育の日献立＞きのこごはん　鮭の照り焼き土佐和え　里いものみそ汁 |  | 栗ようかん菓　子 | 油揚げ、鮭、かつお節、みそ、小豆、寒天、牛乳 | 米、砂糖、油、里芋、栗 | 人参、しめじ、まいたけ、しょうが、もやし、キャベツ、玉ねぎ、いんげん |
| 20(火) |  | 親子丼　ほうれん草のさっぱり和えなめこ汁 |  | しょうゆラーメン | 鶏肉、たまご、豆腐、みそ、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、中華めん、ごま油 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、ほうれん草、もやし、ねぎ、なめこ |
| 21(水) |  | ゆかりごはん　生揚げと根菜のそぼろ煮かぼちゃのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 生揚げ、豚肉、みそ、牛乳 | 米、砂糖、こんにゃく、じゃが芋、かたくり粉 | ゆかり、しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ、万能ねぎ、りんご |
| 22(木) | ぶどうジュース | ほうれん草パン米粉マカロニのクリーム煮かぼちゃの甘煮　青菜のスープ |  | わかめコーンごはん | 鶏肉、豆乳、わかめ、牛乳 | パン、米粉マカロニ、油、米粉、砂糖、米、ごま油 | 玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、かぼちゃ、青菜、えのき茸、ねぎ |
| 23(金) |  | ごはん　和風ハンバーグコーン入りナムル　かぶのスープ |  | 豆腐ドーナッツ | 鶏肉、ひじき、豆腐、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、小麦粉、バター | 玉ねぎ、大根、もやし、コーン、ねぎ、かぶ、かぶの葉 |
| 24(土) |  | ソース焼きそば中華スープ　果物 |  | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油 | 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、ピーマン、キャベツ、みかん、しいたけ、チンゲン菜、コーン |
| 26(月) | ヨーグルト | 秋野菜のカレーライスフルーツミックス　キャベツスープ |  | ホワイトゼリー菓　子 | 豚肉、乳酸菌飲料、寒天、牛乳 | 胚芽米、さつま芋、油、バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、キャベツ、グリンピース、黄桃缶、りんご缶、パイン缶 |
| 27(火) |  | パンプキンパン　茹でブロッコリー豆腐と鶏肉のトマト煮クリームコーンスープ |   | ひじきご飯 | 鶏肉、豆腐、生クリーム、油揚げ、ひじき、牛乳 | パン、油、バター、小麦粉、米、砂糖 | 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー、コーン、クリームコーン |
| 28(水) |  | ごはん　のりの佃煮すき焼き煮　大根のみそ汁 |   | 果　物菓　子 | のり、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、しらたき、ふ、油 | 人参、白菜、しいたけ、ねぎ、大根、青菜、みかん |
| 29(木) |  | 焼き豚チャーハンナムル　春雨スープ |   | ＜十三夜献立＞マロンケーキ | 焼き豚、たまご、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、春雨、小麦粉、バター、栗 | 人参、しいたけ、ねぎ、グリンピース、チンゲン菜、もやし、きゅうり、コーン |
| 30(金) | いちご豆乳 | ごはん　かじき鮪の甘辛揚げゆかり和え　油揚げのみそ汁 |   | シュガートースト | めかじき、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋、パン、バター | 人参、もやし、キャベツ、ゆかり、いんげん |
| 31(土) |  | スパゲッティミートソースポテトスープ　フルーツ缶 |   | 菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、小麦粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、りんご缶、黄桃缶 |

　　 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。

食育の日献立 19日(月)

１０月１０日は目の愛護デー

給食は、９日(金)が目に良い食べ物を

とり入れた献立です。

・胚芽米　・さんま　・ブロッコリー

・かぼちゃ　・ブルーベリージャム

・にんじんパン　　を使います。

　たくさん食べてくださいね！

秋は、食べものが美味しい季節です。

きのこご飯、鮭の照り焼き、旬の野菜の和え物、里芋のみそ汁の献立です。

　収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わって、

元気にすごしましょう！

