|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年１１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） |
| 2  (月) | ヨーグルト | ＜文化の日献立＞  菊の花かしわ寿司  里芋の煮物  青菜のみそ汁 |  | あんずケーキ | 鶏肉、豆腐、みそ、牛乳、  スキムミルク | 米、砂糖、油、里芋、  小麦粉、バター、  あんずジャム | 人参、しいたけ、いんげん、  菊の花、ほうれん草、ねぎ |
| ４  (水) |  | ごはん　おかかふりかけ  高野豆腐と根菜のそぼろ煮  キャベツのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | かつお節、凍り豆腐、  豚肉、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、ごま、砂糖、じゃが芋、  かたくり粉 | しいたけ、人参、大根、玉ねぎ、  いんげん、もやし、キャベツ、  ねぎ、りんご |
| ５  (木) | ぶどう  ジュース | スパゲッティシーフードソース  フルーツミックス  小松菜のスープ |  | 洋梨の  米粉蒸しパン | えび、いか、めかじき、  チーズ、生クリーム、  牛乳 | スパゲッティ、油、  米粉、バター、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、えのき茸、  マッシュルーム、ピーマン、  トマト、黄桃缶、みかん缶、  りんご缶、パイン缶、小松菜、  洋梨缶 |
| ６  (金) |  | ＜いい歯の日献立＞  カレー風味ライスのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ  パインサラダ  えのきのスープ |  | 肉まん | 鶏肉、牛乳、わかめ、  スキムミルク、豚肉 | 米、油、米粉、小麦粉、  砂糖、ごま油、  はるさめ、かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、  きゅうり、グリンピース、  パイン缶、はくさい、えのき茸、  たけのこ、しいたけ、しょうが |
| ７  (土) |  | そぼろまぜごはん  かぼちゃのひじき煮  玉ねぎのみそ汁 |  | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、みそ、  牛乳 | 米、砂糖、油 | 人参、しいたけ、グリンピース、  かぼちゃ、玉ねぎ、もやし、  いんげん |
| ９  (月) | ヨーグルト | チキンライス  大根とコーンのサラダ  豆腐スープ |  | ぶどうゼリー  菓　子 | 鶏肉、豆腐、わかめ、  牛乳、寒天 | 米、バター、油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、いんげん、  トマト、大根、きゅうり、  コーン、ぶどうジュース |
| 10  (火) |  | きびごはん  ヘルシーしゅうまい  ナムル　大根のみそ汁 |  | マーラーカオ | 鶏肉、大豆たんぱく、  豆腐、みそ、牛乳、  たまご | 米、きび、かたくり粉、  ごま油、砂糖、小麦粉、  しゅうまいの皮、油、  はちみつ | ねぎ、しいたけ、しょうが、  えだまめ、人参、もやし、  きゅうり、大根、玉ねぎ、  万能ねぎ |
| 11  (水) |  | 米粉ツイストパン  オータムサラダ  ブイヤベース |  | 果　物  菓　子 | めかじき、いか、えび、  牛乳 | パン、油、じゃが芋、  バター、小麦粉 | 柿、りんご、はくさい、人参、  きゅうり、レーズン、玉ねぎ、  トマト、グリンピース、みかん |
| 12  (木) | みかん  ジュース | ビビンバ  キャベツとひじきのごま風味  チンゲン菜のスープ |  | ココアビスケット | 豚肉、ひじき、牛乳 | 米、もち米、砂糖、  ごま油、じゃが芋、  小麦粉、ココア、  バター | コーン、人参、青菜、キャベツ、  きゅうり、玉ねぎ、チンゲン菜 |
| 13  (金) |  | ＜七五三お祝い献立＞  栗入りお赤飯  鶏肉の照り焼き　海苔和え  　ふのすまし汁　乳酸菌飲料 |  | チーズいももち | 鶏肉、のり、わかめ、  乳酸菌飲料、牛乳、  スキムミルク、チーズ | 米、黒米、栗、砂糖、  小麦粉、油、ふ、  じゃが芋、バター、  かたくり粉 | 青菜、キャベツ、人参、  万能ねぎ |
| 14  (土) |  | かしわ南蛮うどん  りんごとさつまいもの重ね煮  飲むヨーグルト |  | 菓　子 | 鶏肉、飲むヨーグルト、  牛乳 | うどん、砂糖、  さつま芋 | しいたけ、人参、ねぎ、青菜、  りんご |
| 16  (月) | ヨーグルト | かまめし丼  甘酢キャベツ  かぼちゃのみそ汁 |  | きなこトースト | 鶏肉、凍り豆腐、牛乳、  みそ、きなこ | 米、砂糖、油、パン、  バター、こんにゃく | 人参、しいたけ、グリンピース、  キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、  万能ねぎ |
| 17  (火) |  | にんじんロールパン  ミートローフ　温野菜  もやしのスープ |  | ふかし芋 | 豚肉、凍り豆腐、牛乳 | パン、油、かたくり粉、  さつま芋 | 玉ねぎ、コーン、いんげん、  人参、キャベツ、もやし、にら |

　　 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596kcal たんぱく質21.3g 脂肪14.8g 塩分2.5g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和２年１１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） |
| １８  (水) |  | ふわふわ丼  煮びたし　なすのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、たまご、  油揚げ、みそ、牛乳 | 米、ふ、砂糖、  かたくり粉 | 玉ねぎ、人参、いんげん、  はくさい、もやし、なす、柿 |
| 19  (木) | みかん  ジュース | ＜食育の日献立＞  ひじきごはん　かじきの黄金焼き  かぼちゃの華風煮　わかめのみそ汁 |  | りんごの  蒸しパン | 油揚げ、ひじき、チーズ、  めかじき、豚肉、豆腐、  わかめ、みそ、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、  ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ､バター | 人参、かぼちゃ、ねぎ、  いんげん、りんご |
| 20  (金) |  | ＜勤労感謝の日献立＞  雑穀豆カレー  フルーツの盛り合わせ  キャベツスープ |  | 五目米めん | 豚肉、大豆、牛乳 | 米、押し麦、あわ、  きび、油、バター、  小麦粉、米めん、砂糖 | 玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、  マッシュルーム、いんげん、  りんご缶、みかん缶、  キャベツ、青菜 |
| 21  (土) |  | スパゲッティナポリタン  野菜スープ  いちご豆乳 |  | 菓　子 | 豚肉、豆乳、牛乳 | スパゲッティ、油、  じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  チンゲン菜 |
| 24  (火) | ヨーグルト | ＜和食の日献立＞  ごはん　鮭の照り焼き  ふきよせ　かぶのみそ汁 |  | さつま芋パン | 鮭、みそ、牛乳 | 米、里芋、砂糖、パン、  こんにゃく、油 | しょうが、人参、いんげん、  かぶ、かぶの葉、ねぎ |
| 2５  (水) |  | もずくどんぶり  ごまじょうゆ和え  豆腐のみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、もずく、豆腐、  牛乳、みそ | 米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま油 | 人参、ピーマン、コーン、  しょうが、はくさい、もやし、  大根、ねぎ、みかん |
| 26  (木) | ぶどう  ジュース | パンプキンツイストパン  豆乳クリームシチュー  野菜のカレーマリネ  フルーツゼリー |  | 梅おかかごはん | 鶏肉、牛乳、豆乳、  スキムミルク、  かつお節、青のり | パン、油、じゃがいも、  バター、小麦粉、砂糖、  米 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、  マッシュルーム、セロリー、、  きゅうり、ゆかり粉、  フルーツゼリー |
| 27  (金) |  | ごまごはん  すき焼き煮　油揚げのみそ汁 |  | ハニーチーズ  トースト | 豚肉、豆腐、油揚げ、  みそ、牛乳、チーズ | 米、ごま、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、  パン、バター、ふ、  はちみつ | 人参、はくさい、しいたけ、  ねぎ、なす |
| 28  (土) |  | あんかけごはん  いんげんのみそ汁  ヨーグルト |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、  ヨーグルト | 米、油、かたくり粉、  米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  いんげん |
| 30  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん  鶏肉と大根の煮物  白菜のみそ汁 |  | ココアゼリー  菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、  生クリーム、寒天 | 米、こんにゃく、油、  砂糖、かたくり粉、  ココア | 大根、ゆかり粉、人参、ねぎ、  しょうが、はくさい、玉ねぎ |
| 11月8日は「いい歯の日」です。  6日の給食は、いい歯のために必要なカルシウム、タンパク質が豊富な食材を使用しました。強くて丈夫な歯にするためには、よく噛むことも大切です。野菜やパインなど噛み応えのある食材を取り入れています。一口30回噛むことを目標にしましょう。  子どもたちの健やかな成長をお祝いして、お赤飯のお祝い献立です。黒米のお赤飯にしました。季節の栗を入れました。鶏肉の照り焼きや、海苔和えなど、人気のメニューも取り入れました。子どもたちに人気の白玉ふもすまし汁で使用しています。  24日　和食の日献立  13日　七五三お祝い献立  6日　いい歯の日献立  11月24日“いい日本食”「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議「略称：和食会議」が制定しました。四季を大切にしてきた日本人・日本食にとって秋はとても大切な季節です。 | | | | | | | |

　　 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。

