|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和２年９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  (火) |  | スパゲッティカレーソース  フルーツ盛り合わせ  もやしのスープ |  | ≪防災の日献立≫  おかかおにぎらす | 豚肉、牛乳、かつお節、  のり | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉、米 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  エリンギ、りんご缶、  みかん缶、もやし、  にら |
| ２  (水) |  | ごはん　ひじきふりかけ  麻婆なす　春雨スープ |  | 果　物  菓　子 | ひじき、豆腐、豚肉、  みそ、牛乳 | 米、ごま、ごま油、  砂糖、かたくり粉、  春雨 | ゆかり、人参、ねぎ、  しいたけ、にら、なす、  コーン、チンゲン菜、巨峰 |
| ３  (木) |  | ごまごはん  擬製豆腐　煮びたし  板ふのみそ汁 |  | りんごの  米粉蒸しパン | 卵、豆腐、みそ、牛乳 | 米、ごま、油、砂糖、  かたくり粉、ふ、米粉 | しいたけ、ねぎ、  いんげん、白菜、人参、  もやし、ほうれん草、  玉ねぎ、りんご缶 |
| ４  (金) | みかん  ジュース | さんまのかば焼き丼  野菜のさっぱり和え  にらのみそ汁 |  | ふかし芋 | さんま、青のり、豆腐、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、さつま芋 | しょうが、なす、  きゅうり、いんげん、  トマト、にら、玉ねぎ |
| ５  (土) |  | 冷やしうどん  里芋の煮物　牛乳 |  | 菓　子 | ツナ、わかめ、牛乳 | うどん、砂糖、里芋 | きゅうり、もやし、人参 |
| ７  (月) | ヨーグルト | ごはん　かじきのごまみそかけ  野菜炒め　しめじのみそ汁 |  | 二色クッキー | めかじき、みそ、牛乳 | 米、ごま、砂糖、油、  ノンエッグマヨネーズ、  小麦粉、バター | しょうが、万能ねぎ、  人参、もやし、キャベツ、  ピーマン、しめじ、白菜 |
| ８  (火) |  | 梅おかかごはん  鶏肉と大根の煮物  里芋のみそ汁 |  | 汁ビーフン | かつお節、青のり、鶏肉、みそ、牛乳 | 米、ごま、こんにゃく、  油、砂糖、かたくり粉、  里芋、米めん | ゆかり、大根、人参、ねぎ、  しょうが、玉ねぎ、  いんげん、万能ねぎ |
| 9  (水) |  | ≪重陽の節句献立≫  菊花寿司　菊花和え  ふのすまし汁　乳酸菌飲料 |  | りんごシャーベット  菓　子 | 鶏肉、わかめ、  乳酸菌飲料、牛乳 | 米、きび、砂糖、ふ | いんげん、コーン、  菊の花、ほうれん草、  もやし、万能ねぎ |
| 10  (木) | ぶどう  ジュース | 人参ツイストパン  ブイヤベース  大根とコーンのサラダ |  | 揚げせんべい | めかじき、いか、えび、牛乳 | パン、じゃが芋、  バター、油、小麦粉、  砂糖、米粉ラザニア | 玉ねぎ、人参、トマト、  いんげん、大根、  きゅうり、コーン |
| 11  (金) |  | チンジャオロースー丼  たたき胡瓜  南瓜のみそ汁 |  | みかん  たっぷりゼリー  菓　子 | 豚肉、みそ、牛乳、寒天 | 米、油、かたくり粉、  砂糖、ごま油 | しょうが、ピーマン、  人参、玉ねぎ、たけのこ、  しいたけ、きゅうり、  かぼちゃ、万能ねぎ、  みかんジュース、  みかん缶 |
| 12  (土) |  | スパゲッティナポリタン  オニオンスープ　フルーツ缶 |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  りんご缶、黄桃缶、コーン |
| 14  (月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ  西湖豆腐　チンゲン菜のスープ |  | やみつきトースト | かつお節、豆腐、豚肉、牛乳、チーズ | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、じゃが芋、パン、砂糖 | しょうが、たけのこ、  しいたけ、人参、ねぎ、  トマト、ピーマン、  玉ねぎ、チンゲン菜 |
| 1５  (火) | ぶどう  ジュース | かまめし丼  ほうれん草のさっぱり和え  みそけんちん汁 |  | 黒糖ちんすこう | 鶏肉、凍り豆腐、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、砂糖、  油、砂糖、こんにゃく、  里芋、小麦粉、黒砂糖、  油 | 人参、しいたけ、  グリンピース、  ほうれん草、もやし、  きゅうり、ごぼう、  大根、ねぎ |

　　 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　20.２g　脂肪　14.７g　塩分　2.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **令和２年９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） |
| 1６  (水) |  | ラタトゥイユカレーライス  パインサラダ  小松菜のスープ |  | 果　物  菓　子 | | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、  バター、油、小麦粉 | にんにく、玉ねぎ、人参、  なす、トマト、かぼちゃ、  ピーマン、キャベツ、  きゅうり、パイン缶、  小松菜、えのき茸、ねぎ、  梨 |
| 17  (木) |  | パンプキンツイストパン  かじきのアクアパッツァ風  南瓜と豆乳のスープ  フルーツゼリー |  | わかめコーン  ごはん | | めかじき、昆布、豆乳、  牛乳、わかめ | パン、オリーブ油、  ぶどうゼリー、米、  ごま油 | セロリ、人参、玉ねぎ、  トマト、かぼちゃ、  万能ねぎ、コーン |
| 18  (金) |  | ≪食育の日献立≫  雑穀とさつま芋のごはん  鮭の南蛮漬け　なすの煮びたし  冬瓜のみそ汁 |  | フルーツヨーグルト | | 鮭、みそ、牛乳、  ヨーグルト | 米、きび、黒米、麦、  さつま芋、小麦粉、  かたくり粉、油、砂糖 | ねぎ、なす、赤ピーマン、  冬瓜、玉ねぎ、万能ねぎ、  パイン缶、みかん缶、  黄桃缶、りんご缶 |
| 19  (土) |  | チキンライス　フルーツ缶  チンゲン菜のスープ |  | | 菓　子 | 鶏肉、牛乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、  グリンピース、  夏みかん缶、チンゲン菜 |
| 2３  (水) | フルーツ  ゼリー | 鮭のちらし寿司　もずくスープ  じゃが芋のごま酢和え | 麦  茶 | | フローズンヨーグルト  菓　子 | 鮭、油揚げ、もずく、  フローズンヨーグルト | 米、砂糖、じゃが芋、  ごま | かんぴょう、人参、  しいたけ、枝豆、みず菜、  きゅうり、えのき茸 |
| 24  (木) |  | セルフスラッピージョー  キャベツとコーンのソテー  えのきのスープ |  | | 栗入り  米粉蒸しパン | 豚肉、チーズ、豆腐、  牛乳 | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、米粉、栗 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  マッシュルーム、  キャベツ、コーン、  えのき茸、万能ねぎ |
| 25  (金) |  | ごはん　昆布の佃煮  かじき鮪のみそマヨネーズ焼き  ジャーマンポテト  きのことキャベツのみそ汁 |  | | 黒糖くずもち | 昆布、めかじき、みそ、  ベーコン、牛乳、きな粉 | 米、砂糖、じゃが芋、  ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、黒砂糖、  かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、白しめじ、  えのき茸、キャベツ |
| 26  (土) |  | カレー焼きそば　野菜スープ  フルーツ缶 |  | | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、  じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、キャベツ、  もやし、ピーマン、  みかん缶、パイン缶、  チンゲン菜 |
| 28  (月) | ヨーグルト | もずくどんぶり　土佐和え  豆腐のみそ汁 |  | | フルーツポンチ  菓　子 | 豚肉、もずく、  かつお節、豆腐、  わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、サイダー | 人参、ピーマン、コーン、  しょうが、青菜、  キャベツ、ねぎ、黄桃缶、  パイン缶、りんご缶、  みかんジュース |
| 2９  (火) |  | ゆかりごはん　肉じゃが  青菜のみそ汁 |  | | ココアサンド | 豚肉、油揚げ、豆腐、  みそ、牛乳 | 米、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖、  パン、砂糖、バター | ゆかり、人参、玉ねぎ、  グリンピース、  ほうれん草、もやし |
| 30  (水) |  | スタミナごはん  南瓜とコーンの炒め煮  キャベツのスープ |  | | 果　物  菓　子 | 豚肉、ベーコン、豆腐、牛乳 | 米、油、かたくり粉、  オリーブ油 | しょうが、玉ねぎ、人参、  にら、かぼちゃ、コーン、  えのき茸、キャベツ、巨峰 |
| １８日（金）食育の日献立  鮭、さつま芋、なす、赤ピーマン、冬瓜などの旬の食材をたくさん取り入れた献立です。  また、特になすは揚びたしにして、たっぷり味わいます。  どうぞお楽しみに！  ９日（水）重陽の節句献立  ９月9日は、陽の数である奇数の一番大きな「９」が二つ重なるところから大変めでたく、重陽の節句と言われるようになりました。菊の節句とも言われ、邪気を払い長寿を願います。  菊花寿司ではきびとコーンの黄色で菊の花びらをイメージし、また食用菊を使用して、菊花和えを作ります。  １日（火）防災の日献立  おかかおにぎらず  非常時の炊き出しのイメージから、セルフおにぎりの献立にしました。 | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

　　 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。