|  |
| --- |
| 令和４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(土) | りんごジュース | ツナピラフ野菜スープ　フルーツ缶 | いちご豆乳 | 菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、いんげん、夏みかん缶 |
| 3(月) | ヨーグルト | ごはん　野菜みそ肉豆腐　わかめスープ |  | パイン米粉蒸しパン | みそ、豚肉、豆腐、わかめ、牛乳 | 米、砂糖、油、糸こんにゃく、かたくり粉、米粉 | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、ねぎ、コーン、パイン缶 |
| 4(火) |  | きのこごはんかじきと大根の煮物キャベツのみそ汁 |  | 豆腐ドーナッツ | 油揚げ、めかじき、みそ、牛乳、豆腐 | 米、砂糖、油、かたくり粉、小麦粉、バター | 人参、しめじ、まいたけ、大根、いんげん、もやし、キャベツ、ねぎ |
| 5(水) |  | ごぼうのドライカレーほうれん草のさっぱり和え生揚げのスープ |  | アイスクリーム菓　子 | 豚肉、生揚げ、牛乳、アイスクリーム | 米、バター、油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、レーズン、もやし、ほうれん草、チンゲン菜 |
| 6(木) |  | あんかけ焼きそばフルーツミックス青菜のスープ |  | ごまちんすこう | 豚肉、牛乳 | 中華めん、油、ごま油、かたくり粉、小麦粉、砂糖、ごま | 人参、玉ねぎ、もやし、にら、キャベツ、椎茸、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、青菜、えのき茸、ねぎ |
| 7(金) | ぶどうジュース | ＜目の愛護デー献立＞胚芽米ごはん　鮭の黄金焼き花野菜のごまじょうゆ和えかぼちゃのスープ |  | ＜十三夜献立＞マロンココアプリン菓　子 | 鮭、チーズ、牛乳、粉寒天、生クリーム | 米、胚芽米、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ココア、栗 | 人参、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、かぼちゃ、万能ねぎ |
| 8(土) | みかんジュース | ひじきごはんじゃが芋の煮物玉ねぎのみそ汁 | いちご豆乳 | 菓　子 | 鶏肉、ひじき、わかめ、みそ、いちご豆乳 | 米、砂糖、じゃが芋、 | 人参、椎茸、いんげん、玉ねぎ |
| 11(火) | ヨーグルト | もずくどんぶりゆかり和えじゃが芋のみそ汁 |  | かぼちゃのケーキ | 豚肉、もずく、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、砂糖、かたくり粉、じゃが芋、小麦粉、バター、油 | 人参、ピーマン、コーン、しょうが、もやし、キャベツ、ゆかり粉、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃ |
| 12(水) |  | ごはん　煮びたしかじきのごま味噌かけ豆腐のスープ |  | 果　物菓　子 | めかじき、みそ、油揚げ、豆腐、牛乳 | 米、ごま、砂糖、ノンエッグマヨネーズ | しょうが、万能ねぎ、白菜、人参、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、黄桃缶 |
| 13(木) |  | 豚肉とごぼうの混ぜごはんじゃが芋のごま酢和えわかめのみそ汁 |  | 五目米めん | 豚肉、豆腐、わかめ、みそ、牛乳、油揚げ | 米、油、砂糖、じゃが芋、ごま、米めん | しょうが、ごぼう、きゅうり、ねぎ、人参、青菜 |
| 14(金) |  | コーンごはん豆腐のカレークリーム煮キャベツスープ |  | フルーツゼリー菓　子 | 豆腐、ベーコン、牛乳、粉寒天 | 米、油、バター、小麦粉、砂糖 | コーン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、パイン缶、りんご缶、黄桃缶 |
| 15(土) | りんごジュース | チャーハンポテトコーンスープフルーツゼリー | いちご豆乳 | 菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 米、油、じゃが芋 | 人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、椎茸、クリームコーン、フルーツゼリー |
| 17(月) | ヨーグルト | ごはん　おかかふりかけ家常豆腐春雨スープ |  | ツナトースト | かつお節、生揚げ、豚肉、みそ、牛乳、ツナ | 米、ごま、ごま油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、パン、ノンエッグマヨネーズ | たけのこ、人参、椎茸、ねぎ、しょうが、コーン、チンゲン菜、玉ねぎ |
| 18(火) |  | 肉味噌スパゲッティたたききゅうり小松菜のスープ |  | 黒砂糖蒸しパン | 豚挽肉、みそ、牛乳 | スパゲッティ、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃが芋、小麦粉、黒砂糖 | 人参、玉ねぎ、もやし、しょうが、きゅうり、小松菜、えのき茸 |
| 19(水) | みかんジュース | ＜食育の日献立＞人参とあげのごはん鮭フライ　温野菜白菜のみそ汁 |  | りんごのコンポート菓　子 | 油揚げ、鮭、みそ、牛乳 | 米、砂糖、小麦粉、パン粉、油 | 人参、キャベツ、白菜、いんげん、りんご缶 |

　　 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。





１日の平均栄養摂取量　 エネルギー 565kcal　 たんぱく質 20.6g　 脂肪 15.8g　 塩分 2.3g

|  |
| --- |
| 令和４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） |
| 20(木) |  | 親子丼海苔和え　なめこ汁 |  | ふかし芋 | 鶏肉、たまご、のり、豆腐、みそ、牛乳 | 胚芽米、砂糖、さつま芋 | 人参、玉ねぎ、たけのこ、いんげん、青菜、キャベツ、ねぎ、なめこ |
| 21(金) |  | 米粉ツイストパンクリームシチュー味噌ドレッシングサラダ |  | おかかごはん | 鶏肉、牛乳、スキムミルク、みそ、かつお節、青のり | パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖、米 | 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし |
| 22(土) | りんごジュース | 塩焼きそばフルーツ缶　ポテトスープ | いちご豆乳 | 米粉ケーキ菓　子 | 豚肉、いちご豆乳 | 中華めん、ごま油、じゃが芋、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、キャベツ、椎茸、ねぎ、しょうが、りんご缶、黄桃缶 |
| 24(月) | ヨーグルト | ゆかりごはん鶏肉と大根の煮物里芋のみそ汁 |  | 黒糖わらびもち菓　子 | 鶏肉、みそ、牛乳、粉寒天、きな粉 | 米、糸こんにゃく、油、砂糖、かたくり粉、里芋、黒砂糖 | ゆかり粉、大根、人参、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、いんげん |
| 25(火) |  | パンプキンツイストパン豆腐と鶏肉のトマト煮ゆでブロッコリー　えのきのスープ |  | かやくごはん | 鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム、わかめ | 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、白菜、えのき茸、椎茸、たけのこ、しょうが |
| 26(水) |  | ごはん　和風ハンバーグ大根とコーンのサラダ油揚げのみそ汁 |  | 果　物菓　子 | 鶏肉、ひじき、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、じゃが芋 | 玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン、いんげん、みかん |
| 27(木) |  | 秋野菜のカレーライスクリームコーンスープフルーツゼリー |  | いちごジャムコロネ | 豚肉、牛乳 | 胚芽米、さつま芋、油、バター、小麦粉、パン | 玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース、コーン、クリームコーン、人参、フルーツゼリー |
| 28(金) |  | ごはん　ごま和えぶりの照り焼きなすのみそ汁 |  | いも餅 | ぶり、油揚げ、みそ、牛乳、スキムミルク | 米、油、ごま、砂糖、じゃが芋、かたくり粉、バター | しょうが、もやし、ほうれん草、人参、なす、玉ねぎ |
| 29(土) | みかんジュース | スパゲッティミートソースフルーツ缶　野菜スープ | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉 | 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、みかん缶、パイン缶、チンゲン菜 |
| 31(月) | ヨーグルト | ごはん　のりの佃煮すきやき煮えのきのみそ汁 |  | ぶどうゼリー菓　子 | のり、豚肉、豆腐、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、しらたき、ふ、油、砂糖 | 人参、白菜、椎茸、ねぎ、舞茸、えのき茸、ぶどうジュース |

　　 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。







１０

１０

**１９日（水）食育の日献立**

秋はお米、きのこ、くだものなど、いろいろな食べ物が　　　　　　　おいしい季節です。給食でも旬のものをたくさん使用します。

鮭も秋が旬の魚です。川で生まれ、海で成長し、秋頃、産卵のために生まれた川に戻ってきます。この時期の鮭は、身があっさりとしているため、今回はフライにしていただきます。

秋の味覚を味わって、元気に過ごしましょう！

**７日（金）目の愛護デー献立**

１０月１０日は目の愛護デーです。給食では目に良い食べ物として、　　にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・　万能ねぎ・鮭・チーズを献立に取り入れました。しっかり食べて目の健康を維持しましょう！

**目を大切にしよう！**

横にすると…

**７日（金）十三夜献立**

旧暦の９月１３日が十三夜です。今年は、８日（土）に当たります。

十三夜は、十五夜の次に月がきれいな日といわれており、栗名月・豆名月ともいわれています。

保育園では、栗を使ったマロンココアプリンをいただきます。

１０月１０日