|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４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） |
| １  (火) | みかん  ジュース | ごまごはん  かじき鮪のみそマヨネーズ焼き  小魚和え　かぶのみそ汁 |  | さつま芋の  蜜がらめ | めかじき、みそ、  ちりめんじゃこ、牛乳 | 米、ごま、  ノンエッグマヨネーズ、砂糖、さつま芋、油、はちみつ | ほうれん草、もやし、かぶ、  かぶの葉、えのき茸 |
| ２  (水) |  | ＜文化の日献立＞  にんじんロールパン  菊花ミートボール  ハニーポテトサラダ キャベツスープ |  | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、凍り豆腐、牛乳 | パン、パン粉、  かたくり粉、じゃが芋、はちみつ、油、  米粉ケーキ | しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、  しょうが、コーン、人参、  きゅうり、キャベツ |
| 4  (金) |  | スパゲッティカレーソース  フルーツミックス  ミルクコーンスープ |  | 日野産りんご  菓　子 | 豚肉、牛乳 | スパゲッティ、油、  バター、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、  エリンギ、黄桃缶、りんご缶、パイン缶、クリームコーン、  日野産りんご |
| 5  (土) | りんご  ジュース | チキントマトライス  ポテトスープ　フルーツゼリー | いちご  豆乳 | 菓　子 | 鶏肉、いちご豆乳 | 米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、トマト、  グリンピース、フルーツゼリー |
| ７  (月) | ヨーグルト | ごはん　生揚げと根菜のそぼろ煮  しめじのみそ汁 |  | 角切りりんごの  ゼリー  菓　子 | 生揚げ、豚肉、わかめ、みそ、牛乳、粉寒天 | 米、砂糖、油、  糸こんにゃく、  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、しめじ、  りんごジュース、りんご缶 |
| ８  (火) |  | ＜いい歯の日献立＞  バターライスのクリームソースかけ  青菜のスープ フルーツゼリー |  | 米粉ケーキ  菓　子 | めかじき、牛乳、  スキムミルク | 米、バター、油、  小麦粉、米粉ケーキ | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、青菜、えのき茸、ねぎ、フルーツゼリー |
| ９  (水) |  | ごはん　チーズインハンバーグ  かぼちゃのホットサラダ 春雨スープ |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、チーズ、  豆腐、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  春雨、  ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、  チンゲン菜、みかん |
| 10  (木) | りんご  ジュース | ごぼうのたまごとじ丼  たたき胡瓜　豆腐のみそ汁 |  | 栗蒸しパン | 豚肉、たまご、豆腐、  わかめ、みそ、牛乳 | 米、油、ごま油、  砂糖、小麦粉、黒砂糖、栗 | ごぼう、人参、玉ねぎ、  いんげん、きゅうり、ねぎ |
| 11  (金) |  | ごはん　ぶりのみぞれかけ  コーン入りナムル　白玉麩のスープ |  | しょうゆラーメン | ぶり、わかめ、牛乳、  豚肉 | 米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ふ、中華めん | しょうが、大根、人参、コーン、万能ねぎ、ねぎ、もやし |
| 12  (土) | みかん  ジュース | 肉味噌スパゲッティ  フルーツミックス かぼちゃスープ | 麦茶 | 菓　子 | 豚肉、みそ | スパゲッティ、油、  砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、もやし、  しょうが、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、かぼちゃ |
| 14  (月) | ヨーグルト | ゆかりごはん　家常豆腐  わかめスープ |  | 黒糖わらびもち  菓　子 | 生揚げ、豚肉、みそ、  わかめ、牛乳、粉寒天、  きな粉 | 米、ごま油、砂糖、  かたくり粉、黒砂糖 | ゆかり粉、たけのこ、人参、  しいたけ、ねぎ、しょうが、  玉ねぎ |
| 15  (火) |  | ＜七五三お祝い献立＞  古代米のお赤飯  豚肉のバーベキューソース ごまあえ　秋のすまし汁　乳酸菌飲料 |  | チーズケーキ | 豚肉、かまぼこ、  乳酸菌飲料、牛乳、  チーズ、生クリーム、  ヨーグルト | 米、黒米、かたくり粉、油、砂糖、ごま、  小麦粉 | りんご、もやし、小松菜、人参、万能ねぎ、レモン |
| 16  (水) |  | 二色サンド　ポークシチュー  花野菜のごまじょうゆ和え |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、生クリーム、牛乳 | パン、いちごジャム、バター、じゃが芋、油、小麦粉、ごま油 | 人参、玉ねぎ、いんげん、  トマト、ブロッコリー、  カリフラワー、コーン、  りんご |

　　 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２１.１g 脂肪１６.８g 塩分２.５g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４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） |
| 17  (木) | ぶどう  ジュース | ドライカレー　パインサラダ  小松菜のスープ |  | ココアビスケット | 豚肉、牛乳 | 胚芽米、バター、油、じゃが芋、小麦粉、  ココア、砂糖 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、  レーズン、コーン、キャベツ、きゅうり、パイン缶、小松菜、えのき茸 |
| 18  (金) |  | ＜食育の日献立＞  吹き寄せごはん　海苔和え  鮭の照り焼き　白菜のみそ汁 |  | ふかし芋 | 鮭、油揚げ、のり、  みそ、豆腐、牛乳 | 米、油、栗、砂糖、  さつま芋 | 人参、しいたけ、ごぼう、  しょうが、青菜、キャベツ、  白菜、いんげん |
| 19  (土) | りんご  ジュース | 肉うどん  かぼちゃのひじき煮　いちご豆乳 | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉、ひじき、  いちご豆乳 | うどん、砂糖、油、  米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、しいたけ、  青菜、かぼちゃ |
| 21  (月) | フルーツ  ゼリー | チャーハン　無限キャベツ  オニオンスープ |  | ヨーグルトポムポム | 豚肉、牛乳、  ヨーグルト、  スキムミルク | 米、油、砂糖、ごま油  小麦粉、バター | 人参、ねぎ、コーン、  いんげん、しいたけ、  キャベツ、もやし、玉ねぎ、りんご缶 |
| 22  (火) | りんご  ジュース | ＜勤労感謝の日献立＞  かしわ寿司　煮びたし  わかめのすまし汁 |  | 紫あんまんじゅう | 鶏肉、油揚げ、豆腐、  わかめ、スキムミルク、生クリーム、牛乳 | 米、砂糖、油、  紫芋ペースト、  バター、小麦粉 | 人参、しいたけ、白菜、  もやし、ねぎ |
| 24  (木) |  | ＜和食の日献立＞  ごはん　かじきの塩麹焼き  煮しめ　きのこのみそ汁 |  | フルーツ黒みつ寒天  菓　子 | めかじき、昆布、みそ、  牛乳、粉寒天、  豆乳クリーム | 米、油、砂糖、里芋、  糸こんにゃく、黒砂糖 | 人参、しいたけ、いんげん、  まいたけ、えのき茸、しめじ、  玉ねぎ、パイン缶、黄桃缶、  りんご缶 |
| 25  (金) |  | ほうれん草ツイストパン  豆腐のカレーグラタン  コロコロ野菜のごま酢サラダ  チンゲン菜のスープ |  | 梅おかかごはん | 豆腐、ベーコン、牛乳、  かつお節、チーズ、  青のり | パン、油、バター、  小麦粉、パン粉、  砂糖、ごま、米 | 玉ねぎ、人参、小松菜、大根、パセリ、きゅうり、コーン、  チンゲン菜、ゆかり粉、 |
| 26  (土) | みかん  ジュース | あんかけごはん  かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー | いちご  豆乳 | 菓　子 | 豚肉、みそ、いちご豆乳 | 米、油、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、  もやし、にら、しいたけ、  かぼちゃ、いんげん、  フルーツゼリー |
| 28  (月) | ヨーグルト | チキンライス  フレンチサラダ もずくスープ |  | ハニーバターサンド | 鶏肉、もずく、豆腐、  牛乳 | 胚芽米、バター、油、  砂糖、パン、はちみつ | 人参、玉ねぎ、いんげん、  トマト、キャベツ、きゅうり、  コーン |
| 29  (火) |  | 豚肉とごぼうのまぜごはん  海苔塩ナムル  豆腐とキャベツのみそ汁 |  | にゅう麵 | 豚肉、のり、豆腐、みそ、  牛乳、わかめ、油揚げ | 米、油、砂糖、ごま油、  そうめん | しょうが、ごぼう、小松葉、  もやし、人参、キャベツ、  ねぎ |
| 30  (水) |  | カラフル豆腐丼  野菜のカレーマリネ もやしのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豆腐、豚肉、みそ、牛乳 | 胚芽米、油、かたくり粉、  砂糖 | ピーマン、玉ねぎ、人参、  キャベツ、セロリー、きゅうり、  もやし、ねぎ、みかん |
| 子どもたちの成長を願い、人気メニューの献立をとりいれました。  15日 七五三お祝い献立  11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。四季を大切にしてきた日本人・日本食にとって、実りの秋はとても重要な季節です。  24日　和食の日献立  「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」とされています。  ２日　文化の日献立  秋風に、落ち葉が吹き寄せられたかのような様子を表現したごはんなど、秋の香りを感じる献立です。  18日　食育の日献立  いい歯のために必要なカルシウム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。  ８日　いい歯の日献立 | | | | | | | |