



令和6年 9月分

よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	【防災の日献立】 ツナライス 切り干し大根の煮物 ふとわかめのみそ汁	米／油／ごま油／砂糖 ／ふ	ツナ／わかめ／みそ／ 牛乳	玉ねぎ／人参／コーン ／いんげん／切干し大 根／ねぎ／フルーツゼ リー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1食分 - 503 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.5 g
3 火	あんかけごはん かぼちゃの華風煮 オニオンスープ	米／油／かたくり粉／ 砂糖	豚肉／ベーコン／牛乳	人参／玉ねぎ／もやし ／にら／キャベツ／し いたけ／かぼちゃ／ね ぎ／グリーンピース／い んげん／コーン／パイ ン缶／黄桃缶／りんご 缶	牛乳 フルーツポンチ 菓子 麦茶 菓子	1食分 - 603 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 2.6 g
4 水	ごまごはん 豆腐とツナの五目炒め じゃがいものみそ汁	米／油／ごま／かたくり 粉／じゃがいも	豆腐／ツナ／みそ／牛 乳	人参／玉ねぎ／にら／ キャベツ／しいたけ／ いんげん／黄桃缶／洋 なし	牛乳 冷凍洋なし 菓子 ぶどうジュース	1食分 - 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.3 g
5 木	ジャージャー麺 たたき胡瓜 かぼちゃのスープ	中華めん／ごま油／油 ／砂糖／かたくり粉／ 米粉／ココア	牛乳／豚肉／みそ／豆 乳	人参／玉ねぎ／もやし ／しょうが／きゅうり ／かぼちゃ／万能ねぎ	牛乳 ココア米粉ケーキ 牛乳	1食分 - 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.4 g
6 金	ごはん かじきのきのこと焼き ごまあえ ピーフンスープ	米／油／ノンエッグマ ヨネーズ／ごま／砂糖 ／ピーフン／じゃがい も／バター	牛乳／めかじき／みそ	しめじ／えのき茸／も やし／青菜／人参／ね ぎ	牛乳 じゃがバターしょうゆ 牛乳	1食分 - 534 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 2.2 g
7 土	チキンライス 野菜スープ フルーツゼリー	米／油／じゃがいも／ パン	鶏肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／キャベツ／フ ルーツゼリー	いちご豆乳 オレンジリングパン 菓子 りんごどにんじんのジュース	1食分 - 580 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 2.3 g
9 月	【重陽の節供献立】 栗そぼろごはん 煮びたし 菊花スープ	米／油／きび／砂糖／ 栗	豚肉／わかめ／かまぼ こ／牛乳	いんげん／キャベツ／ 人参／もやし／コーン ／万能ねぎ	牛乳 りんごシャーベット 菓子 飲むヨーグルト	1食分 - 546 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 2.0 g
10 火	ドライカレー 胡瓜の華風漬け とうがんのスープ	米／バター／油／砂糖 ／ごま油／パン／ごま	牛乳／豚肉	人参／玉ねぎ／ピーマ ン／レーズン／コーン ／きゅうり／とうがん ／ねぎ	牛乳 黒ごまトースト 牛乳	1食分 - 564 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.5 g
11 水	にんじんツイストパン ポトフ パインサラダ	パン／じゃがいも／油	牛乳／豚肉	人参／玉ねぎ／キャバ ツ／セロリ／グリーン ピース／きゅうり／パ イン缶／黄桃缶／梨	牛乳 梨 菓子 牛乳	1食分 - 535 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.3 g
12 木	鶏肉とごぼうのピラフ ナムル ミルクコーンスープ	米／油／砂糖／ごま油 ／小麦粉／オリーブ油	鶏肉／牛乳／チーズ	ごぼう／人参／グリーン ピース／もやし／きゅ うり／玉ねぎ／クリー ムコーン	牛乳 チーズフォカッチャ みかんジュース	1食分 - 578 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 2.5 g
13 金	スタミナごはん かぼちゃの甘煮 わかめのみそ汁	米／油／かたくり粉／ 砂糖	豚肉／豆腐／わかめ／ みそ／牛乳／ヨーグル ト	しょうが／玉ねぎ／人 参／にら／かぼちゃ／ ねぎ／パイン缶／黄桃 缶	牛乳 フルーツヨーグルト 菓子 麦茶 菓子	1食分 - 581 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.3 g
14 土	スパゲッティナポリタン フルーツミックス ポテトスープ	スパゲッティ／油／ じゃがいも／米粉ケー キ	豚肉／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／ピーマ ン／りんご缶／黄桃缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	1食分 - 557 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.1 g
17 火	ゆかりごはん 里芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁	米／油／さといも／糸 こんにゃく／砂糖／か たくり粉	鶏肉／豆腐／みそ／牛 乳	ゆかり粉／しょうが／ 人参／玉ねぎ／いんげ ん／はくさい／フルー ツゼリー	【十五夜献立】 牛乳 十五夜ゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1食分 - 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 2.1 g
18 水	トマトハヤシライス ピーチサラダ とうもろこしのスープ	米／油／バター／小麦 粉	牛乳／豚肉／生クリー ム／フローズンヨーグ ルト	玉ねぎ／人参／ホワイト トマト／ツルム／エリ ンギ／いんげん／トマト ／大根／きゅうり／黄 桃缶／クリームコーン ／コーン	牛乳 フローズンヨーグルト 菓子 牛乳	1食分 - 662 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.2 g
19 木	【食育の日献立】 コーンごはん 鮭の塩麹焼き ゆかり和え なすのみそ汁	米／油／小麦粉／黒砂 糖／栗	鮭／みそ／牛乳	コーン／青菜／人参／ キャベツ／もやし／ゆ かり粉／なす／玉ねぎ ／まいたけ	牛乳 くり黒砂糖蒸しパン りんごジュース	1食分 - 527 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当 2.0 g



令和6年 9月分

よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	そぼろ卵ごはん わかめの酢のもの 玉ねぎのみそ汁	米/油/砂糖/ふ/さ つまいも	牛乳/豚肉/たまご/ わかめ/みそ/スキム ミルク	いんげん/きゅうり/ もやし/玉ねぎ/ほう れんそう	牛乳 さつま芋のミルクかりんとう 牛乳	1杯分 - 529 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.0 g
21 土	冷やしうどん 南瓜の甘煮 いちご豆乳	うどん/砂糖/パン	ツナ/わかめ/いちご 豆乳	きゅうり/もやし/人 参/かぼちゃ	麦茶 ココアパン 菓子 みかんジュース	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 5.0 g
24 火	ごはん おかかふりかけ 麻婆なす キャベツスープ	米/油/ごま/ごま油 /砂糖/かたくり粉	かつお節/豆腐/豚肉 /みそ/牛乳/アガー	人参/ねぎ/しいたけ /にら/なす/玉ねぎ /キャベツ/ぶどう ジュース	牛乳 ぶどうゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1杯分 - 600 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.1 g
25 水	ごはん かじき鮭のみそマヨネーズ 焼き きのことポテトの炒め物 大根のみそ汁	米/油/ノンエッグマ ヨネーズ/じゃがいも /ふ	牛乳/めかじき/みそ	ほうれんそう/しめじ /コーン/大根/ねぎ /黄桃缶/梨	牛乳 梨 菓子 牛乳	1杯分 - 537 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
26 木	ごはん ミートローフ キャベツのソテー かぼちゃのみそ汁	米/油/かたくり粉/ パン/いちごジャム/ バター	豚肉/豆腐/みそ/牛 乳	玉ねぎ/コーン/いん げん/人参/赤ピーマ ン/黄ピーマン/キャ ベツ/かぼちゃ/万能 ねぎ	牛乳 コッパパンのジャムバターサンド ぶどうジュース	1杯分 - 669 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 2.7 g
27 金	ごはん 肉豆腐 もやしと油揚げのみそ汁	米/油/糸こんにゃく /砂糖/かたくり粉/ 米粉ラザニア	牛乳/豚肉/豆腐/油 揚げ/みそ	人参/玉ねぎ/いんげ ん/もやし/キャベツ /ねぎ	牛乳 揚げせんべい 牛乳	1杯分 - 511 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
28 土	焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ いちご豆乳	中華めん/ごま油/油 /かたくり粉/じゃが いも	豚肉/いちご豆乳	人参/もやし/にら/ キャベツ/ねぎ/コー ン/クリームコーン/フ ルーツゼリー	麦茶 フルーツゼリー 菓子 りんごジュース	1杯分 - 492 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 2.3 g
30 月	チキンクリームライス りんごのコンポート もずくスープ	米/油/バター/小麦 粉/ふ/砂糖	鶏肉/牛乳/もずく/ きな粉	玉ねぎ/人参/いんげ ん/りんご缶	牛乳 きなこクッキー 飲むヨーグルト	1杯分 - 602 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 1.7 g

2日(月) 防災の日献立



毎年9月1日は、防災の日です。1923年9月1日に発生した関東大震災が由来です。
給食は、乾物や缶詰を中心に使用した献立にしました。

9日(月) 重陽の節供献立

縁起が良いとされる陽(奇数)の数字の一番大きい9が重なった縁起の良い日です。菊の節供、栗の節供ともいわれます。
給食は、菊形のかまぼこ入スープやきびを入れた黄色いごはん、肉そぼろと栗をのせたごはんです。

17日(火) 十五夜献立

今年の十五夜は、17日です。
おやつは、満月に見立てたゼリーに、月に浮かび上がるうさぎに見立てた型抜きゼリーがのった、かわいらしいデザートです。



19日(木) 食育の日献立

19日は、1(い)9(<)で食育の日です。旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

【お昼】 コーンごはん・鮭の塩麴焼き・ゆかり和え・なすのみそ汁

【おやつ】 くり黒砂糖蒸しパン

●とうもろこし→とうもろこしの旬は6月～9月です。一般的にとうもろこしは6～7月が旬ですが、とうもろこし生産量日本一の北海道では、8～9月に旬を迎えます。

●鮭→9月に旬を迎える秋鮭は、産卵前のため、身が引き締まっていて、脂が控えめであっさりとしています。

●なす→秋なすは、皮が柔らかく、しつとりと水分を含んだ実になります。すぐに火が通るので、さっと炒めたり、天ぷらや焼きなす、浅漬けなどに向いています。

●栗→栗は栄養価が高く、いも類よりも多くのエネルギーを摂れる優れた食材です。他にも、美肌効果のあるビタミンCや貧血予防になる葉酸、便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。

月平均栄養価

エネルギー

559 kcal

タンパク質

19.7 g

脂 質

15.3 g

食塩相当量

2.4 g