



船堀中央保育園
令和2年度10月（神無月）献立表



10月の目標
～秋野菜を食べよう～
テーマ野菜
「さつまいも」

※乳児、幼児共に小魚と麦茶がです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。
また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	5	6	7	8	9	10
屋食	<p>〈さつまいも〉 さつまいもの食物繊維はイモ類の中で一番多く、便秘の予防や改善に効果があります。また、カルシウムを多く含んでいることも特徴の一つで、皮部には肉質部の5倍ほど多く含まれています。さつまいもは皮ごと食べることによって、重要なカルシウム供給源となります。 包丁で切った切り口から出てくる白い液体は「ヤラピン」という栄養成分で、これも腸の働きを整える整腸効果があります。 さつまいもは手軽に手に入り、おかずにもお菓子にも使用出来る食材です。お家でもいろいろ試してみたいかかでしょうか。</p>			<p>十五夜献立</p> <ul style="list-style-type: none"> お月見うどん 里芋の旨煮 キャベツともやしの胡麻和え 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 水菜とツナのレモンドレッシングサラダ さつまいもとブロッコリーのスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> うさぎりんご せんべい (乳児：マカロニきなこ) 緑茶 			<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳 	
kcal	453	687	500			
日	11	12	13	14	15	16
予定	12	13	14	15	16	17
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 青梗菜のおかか和え 南瓜とえのきの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のホイル焼き 粉ふき芋 舞茸と三つ葉のすまし汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 鰹の和風ハンバーグ 人参のカロテンサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 キャロットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉葱の中華スープ フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーケーキ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	708	549	601	526	583	569
日	18	19	20	21	22	23
予定	19	20	21	22	23	24
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 グリルチキン トマトソース みかん入りフレンチサラダ ほうれん草と玉葱のスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの天ぷら 大根とじゃこのさっぱり和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 厚揚げとさつまいものおろし煮 春雨の甘酢和え 白菜と椎茸の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモコ丼 コールスローサラダ フライドポテト 彩りコンソメスープ フルーツポンチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび ほりほりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳
kcal	596	486	620	638	567	500
日	25	26	27	28	29	30
予定	26	27	28	29	30	31
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 青梗菜のおかか和え 南瓜とえのきの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもおにぎり 鶏の照り焼き ごろごろ温野菜の玉葱ドレッシングサラダ 野菜ジュース バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のホイル焼き 粉ふき芋 舞茸と三つ葉のすまし汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 水菜とツナのレモンドレッシングサラダ さつまいもとブロッコリーのスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉葱の中華スープ フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	708	549	570	526	687	569
日	31	1	2	3	4	5
予定	31	1	2	3	4	5
屋食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 グリルチキン トマトソース みかん入りフレンチサラダ ほうれん草と玉葱のスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの天ぷら 大根とじゃこのさっぱり和え りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 厚揚げとさつまいものおろし煮 春雨の甘酢和え 白菜と椎茸の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 秋魚の塩焼き (付)大根おろし ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ 若布と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	7082.1	ずもも・ブルー(核付き)-乾	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび ほりほりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> しらすわかめおにぎり 牛乳
kcal	596	486	620	638	551	599