



船堀中央保育園
令和3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」

※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。
※乳児は午前おやつに煮干しと麦茶を提供します。
一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：549 kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
曜日	4	5	6	7	8	9
曜日	11	12	13	14	15	16
曜日	18	19	20	21	22	23
曜日	25	26	27	28	29	30
予定			テーマ野菜の日	0歳児健診	目の愛護デー献立	
昼食	<p>テーマ野菜 【さつまいも】</p> <p>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む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。 さつまいもは手軽に手に入り、おかずにもお菓子にも使用出</p>		<p>10月郷土食は「北海道」です。</p> <p>北海道は日本の一番北にあり、世界で21番目に大きい島で、アイランドとほぼ同じ大きさです。その広大な土地を生かして、多くのじゃが芋や小麦が生産されています。酪農も盛んで、日本の牛乳の約4割を生産しています。また、漁業も有名です。 園では、石狩地方の漁師町が発祥と言われているちゃんちゃん焼きを提供します。</p>		<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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 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"> 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	598	632				
予定			テーマ野菜の日	0歳児健診	目の愛護デー献立	
昼食	<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 肉豆腐 若布と桜えびの酢の物 舞茸と大根の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン さつまいもとコーンのシチュー フレンチキャベツサラダ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 鰯の和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 花魁のすまし汁 柿ゼリー 	<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 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<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"> さつまいもプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 麦茶 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	555	550	585	502	654	640
予定		野菜の日		10月お楽しみ献立		
昼食	<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 厚揚げの甘酢あん 切り干し大根のマヨサラダ きのこの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいも天ぷら 大根とじゃこのさっぱり和え ぶどうヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスピラフ チキンカツ 南瓜サラダ きのこのコンソメスープ 梨ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ コロコロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 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"> 芋ようかん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の実りパフェ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドック 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	649	427	528	627	499	632
予定			テーマ野菜の日・体育指導	0歳児健診	秋空ランチ	
昼食	<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 肉豆腐 若布と桜えびの酢の物 舞茸と三つ葉の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン さつまいもとコーンのシチュー フレンチキャベツサラダ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のおにぎり 豆腐ナゲット サツマイモのポテトサラダ バナナ 野菜ジュース 	<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 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<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"> さつまいもプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 麦茶 小魚 	<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	555	550	585	502	693	640
予定	造形(5歳児)	秋の実り献立		郷土食(北海道)		
昼食	<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"> さつまいもご飯 秋刀魚の塩焼き(乳児：カジキ付)大根おろし ほうれん草としめじの煮びたし 豚汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいも天ぷら 大根とじゃこのさっぱり和え ぶどうヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 大根とみつばのすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ コロコロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 りんご 	<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	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ蒸しケーキ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドック 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	649	603	528	512	499	646