



扇ころ保育園
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ます。
※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：550kcal
※補食はおにぎりと麦茶を提供します。

曜日	月	火	水	木 1	金 2	土 3	
予定				十五夜献立・0歳児身体測定			
昼食	〈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で、重要なカルシウム供給源となります。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。		〈食材提供について〉 ・お月見団子(十五夜献立) →豆腐を多めに入れた白玉団子です。形は球体ではなく楕円型で平たくしています。 ・ぶどう →1粒を1/4カットしています。 当法人では、誤嚥防止のため上記のように配慮し提供しています。		・お月見うどん ・里芋の旨煮 ・キャベツともやし胡麻和え ・うさぎりんご	・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・粉ふき芋 ・舞茸と三つ葉のすまし汁 ・バナナ	・鶏そぼろ丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・果物
午後のおやつ			・お月見団子(きなこ・みたらし) 乳児：マカロニきなこ ・緑茶		・マフィン ・ヨーグルトドリンク	・ツナおかかおにぎり ・牛乳	
kcal				413	623	467	
日	5	6	7	8	9	10	
予定		乳児身体測定	テーマ野菜の日・幼児身体測定		目の愛護デー献立		
昼食	・ロールパン ・南瓜入りマカロニグラタン ・彩りコロコロサラダ ・きのこのスープ ・りんごゼリー	・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	・ご飯 ・チーズ入りさつま芋コロッケ ・千切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト	・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 ・さつま芋とブロッコリーのスープ ・ぶどう	・人参彩りご飯 ・鰯の和風ハンバーグ ・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	・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 ・果物	
午後のおやつ	・栗さんおにぎり ・小麦茶	・ごろごろ大学芋 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・ほうれん草とえびのピラフ ・小麦茶	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	
kcal	704	549	676	598	577	552	
日	12	13	14	15	16	17	
予定		全園児健診		野菜の日	誕生会(アメリカ)		
昼食	・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 ・ぶどう	・さつま芋ご飯 ・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	・豆乳味噌煮込みうどん ・さつま芋のレモン煮 ・大根とじゃこのさっぱり和え ・りんご	・胚芽ご飯 ・厚揚げとさつま芋のおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿	・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	・鶏そぼろ丼 ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・果物	
午後のおやつ	・スイートポテト ・牛乳	・五目素麺 ・小麦茶	・ひき肉チャーハン ・小麦茶	・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・小麦茶	・アップルパイ ・ホットティー	・ツナおかかおにぎり ・牛乳	
kcal	578	489	555	638	562	467	
日	19	20	21	22	23	24	
予定			テーマ野菜の日		秋空ランチ		
昼食	・ロールパン ・南瓜入りマカロニグラタン ・彩りコロコロサラダ ・きのこのスープ ・りんごゼリー	・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	・ご飯 ・チーズ入りさつま芋コロッケ ・千切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト	・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 ・さつま芋とブロッコリーのスープ ・ぶどう	・2色おにぎり ・鶏肉の唐揚げ ・お楽しみチーズ ・野菜ジュース ・バナナ	・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 ・果物	
午後のおやつ	・栗さんおにぎり ・小麦茶	・ごろごろ大学芋 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・ほうれん草とえびのピラフ ・小麦茶	・しらす雑炊 ・小麦茶	・ゆかりおにぎり ・牛乳	
kcal	704	549	676	598	616	552	
日	26	27	28	29	30	31	
予定		0歳児健診		野菜の日			
昼食	・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 ・ぶどう	・さつま芋ご飯 ・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	・豆乳味噌煮込みうどん ・さつま芋のレモン煮 ・大根とじゃこのさっぱり和え ・りんご	・胚芽ご飯 ・厚揚げとさつま芋のおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿	・ご飯 ・秋刀魚の塩焼き(付)大根おろし ・ほうれん草としめじのお浸し ・豚汁 ・梨	・ご飯 ・鶏じゃが ・切干大根のサラダ ・若布と玉葱の味噌汁 ・果物	
午後のおやつ	・スイートポテト ・牛乳	・五目素麺 ・小麦茶	・ひき肉チャーハン ・小麦茶	・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・小麦茶	・あんぱん ・ヨーグルトドリンク	・しらすわかめおにぎり ・牛乳	
kcal	578	489	555	638	568	563	