



## 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日の昼食および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。  
※一日の幼児昼食およびおやつ分のカロリー基準：550kcal

| 曜日     | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|--------|--|---|--|--|--|--|
| 日      | 5  |   | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 予定     | 避難訓練   |   | キッズダンス・0歳児健診   | テーマ野菜の日  | 健康教育   | 目の愛護デー献立   |
| 昼食     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と根菜の甘辛炒め</li> <li>青梗菜のおかか和え</li> <li>南瓜とえのきの味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>南瓜入りマカロニグラタン</li> <li>彩りコロコロサラダ</li> <li>きのこのスープ</li> <li>りんご</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チーズ入りさつまいもコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>厚揚げとかぶの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>粉ふき芋</li> <li>舞茸と三つ葉のすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>秋の味覚きのこカレー</li> <li>水菜とツナのレモンドレッシングサラダ</li> <li>さつまいもとブロッコリーのスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の塩焼き</li> <li>キャベツの海苔和え</li> <li>大根と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごろごろ大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>栗さんおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とえびのピラフ</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリーケーキ</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal   | 549  | 704   | 676  | 552  | 741  | 575  |
| 日      | 12   |   | 13   | 14   | 15   | 16   |
| 予定     | 身体測定週間   |   |  | 体育指導・野菜の日  | 歯科検診   | 誕生会(アメリカ)  |
| 昼食     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>グリルチキン トマトソース</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ほうれん草と玉葱のスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもご飯</li> <li>かじきの竜田揚げ</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>茄子としめじの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>厚揚げとさつまいものおろし煮</li> <li>春雨の甘酢和え</li> <li>白菜と椎茸の味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳味噌煮込みうどん</li> <li>さつまいもの天ぷら</li> <li>大根とじゃこのさっぱり和え</li> <li>りんご</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ロコモコ丼</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>フライドポテト</li> <li>彩りコンソメスープ</li> <li>フルーツポンチゼリー</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の塩焼き</li> <li>キャベツの海苔和え</li> <li>大根と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>新米塩むすび</li> <li>ほりほりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ひき肉チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>アップルパイ</li> <li>ホットティー</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナおかかおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal   | 578  | 489   | 638  | 622  | 567  | 575  |
| 日      | 19   |   | 20   | 21   | 22   | 23   |
| 予定     |  |   |  | テーマ野菜の日  |  |  |
| 昼食     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と根菜の甘辛炒め</li> <li>青梗菜のおかか和え</li> <li>南瓜とえのきの味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン</li> <li>南瓜入りマカロニグラタン</li> <li>彩りコロコロサラダ</li> <li>きのこのスープ</li> <li>りんご</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チーズ入りさつまいもコロッケ</li> <li>千切り野菜</li> <li>厚揚げとかぶの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>粉ふき芋</li> <li>舞茸と三つ葉のすまし汁</li> <li>バナナ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>押麦ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>胡瓜と桜えびの酢の物</li> <li>根菜汁</li> <li>梨</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉ときのこのあんかけ丼</li> <li>中華胡瓜</li> <li>若布と玉葱の中華スープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>       |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごろごろ大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>栗さんおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とえびのピラフ</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリージャムサンド</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |
| kcal   | 549  | 704   | 676  | 552  | 604  | 550  |
| 日      | 26   |   | 27   | 28   | 29   | 30   |
| 予定     | キッズダンス   |   | 秋空ランチ  | 野菜の日   |  |  |
| 昼食     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>グリルチキン トマトソース</li> <li>みかん入りフレンチサラダ</li> <li>ほうれん草と玉葱のスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもご飯</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>野菜ジュース</li> <li>バナナ</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>厚揚げとさつまいものおろし煮</li> <li>春雨の甘酢和え</li> <li>白菜と椎茸の味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳味噌煮込みうどん</li> <li>さつまいもの天ぷら</li> <li>大根とじゃこのさっぱり和え</li> <li>りんご</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>秋刀魚の塩焼き</li> <li>付)大根おろし</li> <li>ほうれん草としめじのお浸し</li> <li>豚汁</li> <li>梨</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏じゃが</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>若布と玉葱の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>   |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>五目素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>新米塩むすび</li> <li>ほりほりごぼう</li> <li>麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ひき肉チャーハン</li> <li>麦茶</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ワインナーパン</li> <li>牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナわかめおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>  |