



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく  
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

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
予定	<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。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</p>		<p>〈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。</p>		十五夜献立	
昼食				<ul style="list-style-type: none"> <li>お月見うどん</li> <li>里芋の旨煮</li> <li>キャベツともやしの胡麻和え</li> <li>うさぎりんこ</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>鮭の塩焼き</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>お月見団子(きなこ・みたらし)</li> <li>乳児：マカロニきなこ</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンベーグル</li> <li>牛乳</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				413	668	500
日	12	13	14	15	16	17
予定			テーマ野菜の日	野菜の日	目の愛護デー献立	
昼食	<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>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>柿</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>干切り野菜</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>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参彩りご飯</li> <li>鰯の和風ハンバーグ</li> <li>人参のカロテンサラダ</li> <li>ほうれん草と油揚げの味噌汁</li> <li>キャロットゼリー</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>栗さんおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<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>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>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	704	578	676	552	582	556
日	19	20	21	22	23	24
予定			テーマ野菜の日	野菜の日	誕生会(アメリカ)	
昼食	<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>温野菜の玉葱ドレッシング和え</li> <li>茄子としめじの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<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>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳味噌煮込みうどん</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>大根とじゃこの和え物</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>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>鮭の塩焼き</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>栗さんおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイーツポテト</li> <li>牛乳</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>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>プレーンベーグル</li> <li>牛乳</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	480	549	568	638	668	500
日	26	27	28	29	30	31
予定	秋空ランチ			野菜の日		
昼食	<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>温野菜の玉葱ドレッシング和え</li> <li>野菜ジュース(乳児：茄子としめじの味噌汁)</li> <li>バナナ</li> </ul>	<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>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳味噌煮込みうどん</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>大根とじゃこの和え物</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>ご飯</li> <li>秋刀魚の塩焼き(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>五目素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイーツポテト</li> <li>牛乳</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>チーズベーグル</li> <li>牛乳</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>しらすわかめおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	489	549	568	638	572	563