



新宿三つの木保育園もりさんかくしかく
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。
※補食にはおにぎりや麦茶を提供します。
一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547 kcal

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--------|--|--|--|---|--|--|--|
| 予定 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 予定 | テーマ野菜 【さつまいも】 | | 10月郷土食は「北海道」です。 | | | | |
| 昼食 | 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。ぜひご家庭でも色々試してみてください。 | | 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、アイル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や、じゃがいももちなどを提供します。 | | | <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 梨 | <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 フルーツゼリー |
| 午後のおやつ | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> プレーンベーグル 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 | 581 | | 643 | | | | |
| 日 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 予定 | 秋空ランチ | | テーマ野菜の日 | | 目の愛護デー献立 | | |
| 昼食 | <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(乳児：鮭ご飯) 豆腐ナゲット 青梗菜のおかか和え 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"> 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"> 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"> 人参彩りご飯 豚の和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 花魁のすまし汁 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 ヨーグルト | |
| 午後のおやつ | <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"> スイートポテト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 小魚 | <ul style="list-style-type: none"> さつまいもプリン 牛乳 | <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 | 486 | 652 | 534 | 655 | 657 | 620 | |
| 日 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 予定 | 秋空ランチ | | 野菜の日 | | お楽しみ献立 | | |
| 昼食 | <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 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのかカレー 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 りんご | <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"> 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"> 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 梨 | <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 フルーツゼリー | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 芋ようかん 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーマフィン 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 | 599 | 600 | 612 | 427 | 581 | 643 | |
| 日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 予定 | 郷土食(北海道) | | テーマ野菜の日 | | 秋の祭り献立 | | |
| 昼食 | <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 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉心き芋 大根とみつばのすまし汁 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"> 秋の味覚きのかカレー 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 りんご | <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"> 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"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 小魚 | <ul style="list-style-type: none"> さつまいもプリン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 秋の祭りパフェ ミルクティー | <ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 |
| kcal | 612 | 563 | 502 | 655 | 696 | 620 | |
| 日 | 599 | 512 | 612 | 600 | 606 | 552 | |
| 予定 | 郷土食(北海道) | | テーマ野菜の日 | | 秋の祭り献立 | | |
| 昼食 | <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 バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉心き芋 大根とみつばのすまし汁 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"> 秋の味覚きのかカレー 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 りんご | <ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 秋刀魚の塩焼き(付)大根おろし ほうれん草としめじの煮びたし 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 フルーツゼリー | |
| 午後のおやつ | <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"> フレンチトースト 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> チーズベーグル 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 | 599 | 512 | 612 | 600 | 606 | 552 | |