



すみだ中和こころ保育園
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：549kcal

月	火	水	木	金	土
			1 十五夜献立	2	3
<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る食材です。</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。 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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 野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 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 和風鶏団子のスープ煮 キャベツの海苔和え 大根と人参の金平 ヨーグルト
5	6	7	8 テーマ野菜の日	9 目の愛護デー献立	10
<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ りんご 	<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 鮭のちゃんちゃん焼き 炊き芋 舞茸と三つ葉のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 豚の和風ハンバーグ 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 	<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 フルーツゼリー
<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<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"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
704	549	552	676	582	556
12	13	14	15 野菜の日	16	17
<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 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 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 	<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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 厚揚げとさつまいものおろし煮 春巻の甘酢和え 白菜と椎茸の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 野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 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 和風鶏団子のスープ煮 キャベツの海苔和え 大根と人参の金平 ヨーグルト
<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび ほりほりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メープルロール 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳
578	489	620	638	668	523
19	20	21	22 誕生会ランチ(世界の料理：アメリカ)	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ りんご 	<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 鮭のちゃんちゃん焼き 炊き芋 舞茸と三つ葉のすまし汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツボンチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 押麦ご飯 筑前煮 胡瓜と桜えびの酢の物 さつまいも汁 梨 	<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 フルーツゼリー
<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<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"> アップルパイ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> しらす雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
704	549	552	567	498	556
26	27	28	29 野菜の日	30	31
<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 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 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 	<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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 厚揚げとさつまいものおろし煮 春巻の甘酢和え 白菜と椎茸の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 秋刀魚の塩焼き 乳児：鯖の塩焼き(付) 大根おろし ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 梨 	<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
<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび ほりほりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> あんぱん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすわかめおにぎり 牛乳
578	489	620	638	601	563