



社会福祉法人 東京児童協会 大和東保育園  
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」

※午前中乳児は牛乳、幼児は一日一回小魚がです。  
※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：548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	<p><b>〈さつまいも〉</b> 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。 包丁で切った切り口から出てくる白い液体は「ヤラピン」という栄養成分で、これも腸の働きを整える整腸効果があります。 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。お家でもいろいろ試してみたいかかでしょうか。</p>			<p>十五夜献立</p>		
屋食				<ul style="list-style-type: none"> <li>お月見うどん </li> <li>里芋の旨煮</li> <li>キャベツともやし胡麻和え</li> <li>うさぎりんご</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>オレンジ</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・みだらし)</li> <li>乳児：マカロニきなこ</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</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				497	656	500
日	5	6	7	8	9	10
予定	<p>テーマ野菜の日</p>			<p>目の愛護デー献立</p>		
屋食	<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>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>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>バナナ</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>中華野菜</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>小麦茶</li> <li>小魚</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>小麦茶</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	549	676	552	587	567
日	12	13	14	15	16	17
予定				<p>誕生会(アメリカ)</p>		
屋食	<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>カップヤクルト</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>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>柿</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>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>オレンジ</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>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>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひき肉チャーハン</li> <li>小麦茶</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>リングドーナツ</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	598	489	619	595	656	500
日	19	20	21	22	23	24
予定	<p>テーマ野菜の日</p>					
屋食	<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>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>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>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>押麦ご飯</li> <li>筑前煮</li> <li>胡瓜と桜えびの酢の物</li> <li>さつまいも汁</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>中華野菜</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>小麦茶</li> <li>小魚</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>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</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	549	676	552	647	567
日	26	27	28	29	30	31
予定				<p>野菜の日</p>		
屋食	<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>カップヤクルト</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>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>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 </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>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひき肉チャーハン</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新米塩むすび</li> <li>ぼりぼりごぼう</li> <li>小麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リングドーナツ</li> <li>牛乳</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	598	489	619	647	609	563