





船堀中央保育園
令和元年度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、幼児共に午前中、小魚と麦茶がです。
※はクッキングメニューです。
※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。

曜日	月	火	水	木	金	土
予定		1	2	3	4	5
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・さつまい ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉と根菜の甘辛炒め ・大根とじゃこの和風サラダ ・南瓜とえのきの味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・さつまいと車麩の煮物 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き  ・粉ふき芋 ・舞茸と三つ葉のすまし汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉ときのこのあんかけ丼 ・中華胡瓜 ・春雨スープ ・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"> ・ほくほく焼き芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・栗さんおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal		572	561	587	623	636
日	7	8	9	10	11	12
予定			交流日(5歳)	野菜の日	交流日(5歳)	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・グリルチキン トマトソース ・コールスローサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・秋刀魚の塩焼き  付)大根おろし すだち ・南瓜とさつまいのサラダ ・ひじきの煮物 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのポン酢和え ・じゃが芋とブロッコリーのスープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒豆ご飯 ・鯖の和風ハンバーグ ・人参とトマトのサラダ ・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"> ・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切りキャベツ ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・ブロッコリーの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ぶどう
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・五目煮麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごの米粉ケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉チャーハン ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ～ブルーベリーソースがけ～ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・スティックパン ・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	511	684	572	585	700	631
日	14	15	16	17	18	19
予定				誕生会		親子ハイク
昼食	 <p style="font-size: large; font-weight: bold;">体育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・さつまい ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳味噌煮込みうどん ・さつまいのレモン煮 ・カルシウムたっぷり酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいおにぎり  ・鶏の照り焼き ・カラフル野菜ピクルス ・お楽しみチーズ ・野菜ジュース ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き  ・粉ふき芋 ・舞茸と三つ葉のすまし汁 ・フルーツゼリー 	
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"> ・新米塩むすび ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほりほりごぼう ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・モンブラン風ケーキ ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳
kcal		572	592	512	623	
日	21	22	23	24	25	26
予定		即位礼正殿の儀			法人すもう大会(5歳)・英語(3・4歳)	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・グリルチキン トマトソース ・コールスローサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ・秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのポン酢和え ・じゃが芋とブロッコリーのスープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・和風きのこハンバーグ ・人参とトマトのサラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切りキャベツ ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏じゃが ・ブロッコリーの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ぶどう
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・五目煮麺 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉チャーハン ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・スティックパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナおかかおにぎり ・麦茶 	
kcal	511		572	585	700	631
日	28	29	30	31	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">＜目の愛護デー＞</p> <p>10.10を横にする目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。食べ物に含まれるアントシアニンやDHA、カロテンなどが目に良い働きをしてくれます。目の愛護デー献立では、これらの栄養素が入った食材を中心に使用し、目の大切さを子ども達にも伝えていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アントシアニン…黒豆、ぶどう、ブルーベリー ・DHA…鯖 ・カロテン…人参、トマト、ほうれん草 	
予定	造形(5歳)		体育指導			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉と根菜の甘辛炒め ・大根とじゃこの和風サラダ ・南瓜とえのきの味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレイの煮付け ・花豆の煮物 ・青梗菜のおかか和え ・里芋と若布の味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳味噌煮込みうどん ・さつまいのレモン煮 ・カルシウムたっぷり酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・さつまいもシチュー ・りんご入りフレンチサラダ ・柿 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ほくほく焼き芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートポテト  ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・新米塩むすび ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす雑炊 ・麦茶 		
kcal	561	547	592	616		