



社会福祉法人 東京児童協会  
 亀戸こころ保育園  
 令和5年度10月(神無月) 献立



目標：秋野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しております。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昼食とおやつのカロリーです。  
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準 547kcal  
 ※乳児は幼児の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。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え 里芋と人参の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 かじきの梅マヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ 梨	たっぷりきのこのビーフカレー 蓮根シャキシャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 オレンジ	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中華スープ ヨーグルト
3時	豚肉とニラの子チミ 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	シュガーツイスト ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 486 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.8 g 9	I補給 - 455 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g 10	I補給 - 516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g 11	I補給 - 594 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.1 g 12	I補給 - 682 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 105.3 g 13	I補給 - 528 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 84.3 g 14
昼食	 スポーツの日	人参ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ブルーベリーヨーグルト キャロットマフィン 牛乳	さつま芋おにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース かきたま雑炊 麦茶	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 ほうれん草と玉ねぎのスープ りんご フレンチトースト ヨーグルトドリンク	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 鮭おにぎり 牛乳
3時						
	I補給 - 595 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 83.1 g 16	I補給 - 553 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 103.2 g 17	I補給 - 553 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 83.7 g 18	I補給 - 553 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 83.7 g 19	I補給 - 411 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 72.1 g 20	I補給 - 569 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.4 g 21
昼食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ〜りんごドレッシング バナナ	胚芽ご飯 かじきの梅マヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	ほうれん草とえびのピラフ チーズコロッケ かぶとツナのフレンチサラダ キャベツときのこのミルクスープ ぶどうの2色ゼリー	たっぷりきのこのビーフカレー 蓮根シャキシャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 オレンジ	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中華スープ ヨーグルト
3時	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	秋の爽りケーキ ミルクティー	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	シュガーツイスト ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.3 g 23	I補給 - 455 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g 24	I補給 - 578 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 82.8 g 25	I補給 - 594 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.1 g 26	I補給 - 642 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 98.5 g 27	I補給 - 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 83.7 g 28
昼食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え 里芋と人参の味噌汁 バナナ(児童協会)	ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこ豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	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 ほうれん草と玉ねぎのスープ りんご フレンチトースト ヨーグルトドリンク	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 鮭おにぎり 牛乳
3時	豚肉とニラの子チミ 麦茶	かきたま雑炊 麦茶	キャロットマフィン 牛乳			
	I補給 - 487 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 78.0 g 30	I補給 - 456 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.8 g 31	I補給 - 589 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20 g 炭水化物 92.8 g 32	I補給 - 593 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 90.5 g 33	I補給 - 411 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 72.1 g 34	I補給 - 569 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.4 g 35
昼食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ〜りんごドレッシング バナナ	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草としめじの煮びたし 豚汁 りんご				
3時	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	さつまいもプリン 牛乳				
	I補給 - 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.3 g 36	I補給 - 439 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 80.1 g 37				

