

かさい発みらい行きほいくえん  
令和6年度10月（神無月） 献立表

目標：秋野菜を食べよう



※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日の昼食とおやつ分です。  
乳児は8割で計算しています。これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。  
※1・2歳児クラスでは、朝おやつとして牛乳を提供していきます。  
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

	月	火 1	水 2 野菜の日	木 3	金 4	土 5
昼食		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	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこの味噌汁 ヨーグルト	秋野菜のチキンカレー 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 梨	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ココロ野菜とチーズのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 バナナ	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
3時		ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	ココアロール ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
	7 秋空ランチ	I1杯 <sup>+</sup> - 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物72.0 g	I1杯 <sup>+</sup> - 475 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物86.3 g	I1杯 <sup>+</sup> - 547 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物93.6 g	I1杯 <sup>+</sup> - 543 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物86.7 g	I1杯 <sup>+</sup> - 472 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物79.9 g
昼食		さつまいもおにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース	ご飯 たっぶり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ バナナ	人参ご飯 鱈のパン粉焼き 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	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草の納豆和え 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
3時		豚肉とにらのチヂミ 麦茶	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	キャロットマフィン ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 麦茶
	14	I1杯 <sup>+</sup> - kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物90.2 g	I1杯 <sup>+</sup> - 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物81.7 g	I1杯 <sup>+</sup> - 529 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物73.9 g	I1杯 <sup>+</sup> - 560 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物89.1 g	I1杯 <sup>+</sup> - 430 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物72.1 g
昼食		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	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜 キャベツとしめじのミルクスープ ぶどうゼリー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ココロ野菜とチーズのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 バナナ	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
3時		ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	秋の爽りケーキ 紅茶	ココアロール ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
	21	I1杯 <sup>+</sup> - 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物72.0 g	I1杯 <sup>+</sup> - 475 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物86.3 g	I1杯 <sup>+</sup> - 556 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物93.1 g	I1杯 <sup>+</sup> - 543 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物86.7 g	I1杯 <sup>+</sup> - 472 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物79.9 g
昼食		ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこのさっぱり和え 里芋ときのこの味噌汁 オレンジ	ご飯 たっぶり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ バナナ	ご飯 鱈のパン粉焼き 小松菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草の納豆和え 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
3時		豚肉とにらのチヂミ 麦茶	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	キャロットマフィン ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 麦茶
	28	I1杯 <sup>+</sup> - 434 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物64.4 g	I1杯 <sup>+</sup> - 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物81.7 g	I1杯 <sup>+</sup> - 536 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物86.3 g	I1杯 <sup>+</sup> - 430 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物72.1 g	I1杯 <sup>+</sup> - 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物94.9 g
昼食		ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ バナナ	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の白和え 豚汁 柿	胚芽ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和風ドレッシングサラ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 グリンチキン 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	
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	きのこ煮麺 麦茶	ハロウィンケーキ ヨーグルトドリンク	
		I1杯 <sup>+</sup> - 585 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物81.0 g	I1杯 <sup>+</sup> - 551 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物66.1 g	I1杯 <sup>+</sup> - 536 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物88.9 g	I1杯 <sup>+</sup> - 613 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物92.4 g	