

かさい発みらい行きほいくえん
令和7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: 545kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食			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ダ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スープ りんご	豚肉のお好み焼き 野菜ジュース ヨーグルト
3時			きのご煮麺 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
			1 Iレキ* - 460 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.5 g 炭水化物 73.6 g	2 Iレキ* - 555 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 80.7 g	3 Iレキ* - 486 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.6 g	4 Iレキ* - 385 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 67.1 g
	6 お月見	7 野菜の日	8	9	10 目の愛護デー	11
昼食	お月見うどん 里芋の五目煮 キャベツともやしの海苔和え うさぎりんご	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	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 柿	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 梨	ロールパン グリルチキンのトマトソース煮 野菜ジュース ヨーグルト
3時	さつま芋のお月見団子 牛乳	卵雑炊 麦茶	バナナマフィン 牛乳	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	ブルーベリーパイ ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	Iレキ* - 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.1 g	Iレキ* - 451 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 85.1 g	Iレキ* - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.6 g	Iレキ* - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	Iレキ* - 464 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.5 g	Iレキ* - 625 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 93.6 g
	13	14	15	16 誕生日会	17	18
昼食		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	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ダ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	ミートドリア 彩り野菜のマリネ きのこのコンソメスープ ぶどうゼリー	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スープ りんご	焼きそば 野菜ジュース ヨーグルト
3時		ごろごろだいがくいも 牛乳	きのご煮麺 麦茶	りんごのパウンドケーキ ミルクティー	五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	Iレキ* - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	Iレキ* - 435 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.6 g	Iレキ* - 586 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 81.0 g	Iレキ* - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	Iレキ* - 486 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.6 g	Iレキ* - 500 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 77.0 g
	20	21 野菜の日	22	23	24	25
昼食	鶏肉と野菜の煮込みうどん 里芋の五目煮 キャベツの海苔和え りんご	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	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 柿	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 梨	
3時	みたらし風さつま芋団子 牛乳	卵雑炊 麦茶	バナナマフィン 牛乳	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	
	Iレキ* - 443 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.5 g	Iレキ* - 451 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 85.1 g	Iレキ* - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.6 g	Iレキ* - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	Iレキ* - 551 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 89.5 g	
	27	28	29	30	31	
昼食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ りんご	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	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 パレンシアオレンジ	2色牛そぼろ丼 切干大根の彩りサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁 バナナ	
3時	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	ごろごろだいがくいも 牛乳	栗さんおにぎり 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	
	Iレキ* - 568 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 68.5 g	Iレキ* - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	Iレキ* - 444 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 76.7 g	Iレキ* - 641 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 93.6 g	Iレキ* - 473 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 75.0 g	