



10月の目標: 秋野菜を食べよう



※日々安心・安全な食人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: 525kcal

	月	火 1	水 2	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 コロ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(3~5歳) 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
		I補†- 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72 g	I補†- 475 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9 g 炭水化物 86.3 g	I補†- 547 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14 g 炭水化物 93.6 g	I補†- 692 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 95.1 g	I補†- 472 kcal 蛋白質 17 g 脂質 9.9 g 炭水化物 79.9 g	
昼食	7	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 茄子のミートグラタン 白菜とりんごのサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中中華スープ バナナ	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	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 りんご	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 牛乳	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	キャロットマフィン 牛乳	五目炊き込みご飯 麦茶
		I補†- 509 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 70 g	I補†- 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 81.7 g	I補†- 557 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 86.7 g	I補†- 568 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 83.7 g	I補†- 433 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 73.8 g	I補†- 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 94.9 g
昼食	14	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 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 柿	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 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	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	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	栗さんおにぎり 小魚(3~5歳) 麦茶	秋の爽りケーキ 紅茶(3~5歳) 麦茶(0~2歳)	ゆかりおにぎり 麦茶
		I補†- 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 72 g	I補†- 570 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 86 g	I補†- 547 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14 g 炭水化物 93.6 g	I補†- 556 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 93.1 g	I補†- 472 kcal 蛋白質 17 g 脂質 9.9 g 炭水化物 79.9 g	
昼食	21	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 茄子のミートグラタン 白菜とりんごのサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中中華スープ バナナ	ご飯 鰯のパン粉焼き 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 牛乳	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	キャロットマフィン 牛乳	五目炊き込みご飯 麦茶
		I補†- 509 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物 70 g	I補†- 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 81.7 g	I補†- 557 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 86.7 g	I補†- 544 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 80.9 g	I補†- 430 kcal 蛋白質 17 g 脂質 10.3 g 炭水化物 72.1 g	I補†- 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 94.9 g
昼食	28	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ダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	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		
		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	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	
		I補†- 585 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 81 g	I補†- 551 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物 66.1 g	I補†- 536 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 88.9 g	I補†- 651 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 112.1 g		

