



江東区白河かもめ保育園
令和2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、幼児共に小魚と麦茶がです。
※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。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal

曜日	月	火	水	木	金	土				
予定	5		6		7					
予定	身体計測		身体計測		テーマ野菜の日・避難訓練					
昼食	<p>＜さつまいも＞</p> <p>さつまいもの食物繊維はイモ類の中で一番多く、便秘の予防や改善に効果があります。切り口から出てくる白い液体は「ヤラピン」という栄養成分で、これが腸の働きを整える整腸効果があります。さつまいもは手軽に手に入り、おかずにもお菓子にも使用出来る食材です。お家でもいろいろ試してみてくださいいかがでしょうか。</p>		<p>＜食材提供について＞</p> <p>・お月見団子(十五夜献立) →豆腐を多めに入れた白玉団子です。形は球体ではなく楕円型で平たくしています。 ・ぶどう →1粒を1/4カットしています。</p> <p>当法人では、誤嚥防止のため上記のように配慮し提供しています。</p>		<p>十五夜献立</p> <p>・お月見うどん ・里芋の旨煮 ・キャベツともやし胡麻和え ・うさぎりんご</p> <p>・お月見団子(きなこ・みたらし) 乳児：マカロニきなこ ・麦茶</p>		<p>秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロックリーのスープ ・ぶどう</p> <p>・あんパン ・牛乳</p>	<p>・ご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト</p> <p>・ウエハース ・ビスケット ・牛乳</p>		
午後のおやつ	<p>・栗さんおにぎり ・麦茶</p>		<p>・ご飯 ・鶏肉と根菜の甘辛炒め ・青梗菜のおかか和え ・南瓜とえのきの味噌汁 ・柿</p> <p>・ごろごろ大学芋 ・牛乳</p>		<p>・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・干切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト</p> <p>・フレンチトースト～苺ソースがけ～ ・牛乳</p> <p>・ほうれん草とえびのピラフ ・麦茶</p>		<p>・人参彩りご飯 ・鰯の和風ハンバーグ ・人参のカロテンサラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・キャロットゼリー</p> <p>・ブルーベリーケーキ ・牛乳</p>	<p>・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 ・りんご</p> <p>・せんべい ・ゼリー ・牛乳</p>		
kcal	704		549		682		552	582	538	
日	12		13		14		15		16	
予定	身体計測		身体計測		テーマ野菜の日		野菜の日・歯科健康教育		目の愛護デー・0歳児健診	
昼食	<p>・さつまいもご飯 ・鯖の竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・ヨーグルト</p>		<p>・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 ・ほうれん草と玉葱のスープ ・ぶどう</p>		<p>・豆乳味噌煮込みうどん ・さつまいもの天ぷら ・大根とじゃこのさっぱり和え ・りんご</p>		<p>・雑穀ご飯 ・厚揚げとさつまいものおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿</p>		<p>秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロックリーのスープ ・ぶどう</p> <p>・あんパン ・牛乳</p>	<p>・ご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト</p> <p>・ウエハース ・ビスケット ・牛乳</p>
午後のおやつ	<p>・スイートポテト ・牛乳</p>		<p>・五目煮麺 ・麦茶</p>		<p>・ひき肉チャーハン ・麦茶</p>		<p>・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・麦茶</p>		<p>・ブルーベリーケーキ ・牛乳</p>	<p>・せんべい ・ゼリー ・牛乳</p>
kcal	615		578		620		629		668	
日	19		20		21		22		23	
予定	身体計測		身体計測		テーマ野菜の日		野菜の日		世界の料理～アメリカ～	
昼食	<p>・さつまいもご飯 ・鯖の竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・ヨーグルト</p>		<p>・ご飯 ・鶏肉と根菜の甘辛炒め ・青梗菜のおかか和え ・南瓜とえのきの味噌汁 ・柿</p>		<p>・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・干切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト</p>		<p>・雑穀ご飯 ・厚揚げとさつまいものおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿</p>		<p>秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロックリーのスープ ・ぶどう</p> <p>・あんパン ・牛乳</p>	<p>・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 ・りんご</p> <p>・せんべい ・ゼリー ・牛乳</p>
午後のおやつ	<p>・栗さんおにぎり ・麦茶</p>		<p>・ごろごろ大学芋 ・牛乳</p>		<p>・フレンチトースト～苺ソースがけ～ ・牛乳</p>		<p>・ほうれん草とえびのピラフ ・麦茶</p>		<p>・アップルパイ ・牛乳</p>	<p>・せんべい ・ゼリー ・牛乳</p>
kcal	704		549		682		552		642	
日	26		27		28		29		30	
予定	身体計測		身体計測		テーマ野菜の日		野菜の日		世界の料理～アメリカ～	
昼食	<p>・さつまいもご飯 ・鯖の竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・ヨーグルト</p>		<p>・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 ・ほうれん草と玉葱のスープ ・ぶどう</p>		<p>・豆乳味噌煮込みうどん ・さつまいもの天ぷら ・大根とじゃこのさっぱり和え ・りんご</p>		<p>・雑穀ご飯 ・厚揚げとさつまいものおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿</p>		<p>秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロックリーのスープ ・ぶどう</p> <p>・あんパン ・牛乳</p>	<p>・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 ・りんご</p> <p>・せんべい ・ゼリー ・牛乳</p>
午後のおやつ	<p>・さつまいもの茶巾 ・牛乳</p>		<p>・五目煮麺 ・麦茶</p>		<p>・しらす雑炊 ・麦茶</p>		<p>・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・麦茶</p>		<p>・レーズンパン ・牛乳</p>	<p>・ウエハース ・ビスケット ・牛乳</p>
kcal	615		578		592		629		601	