

江東区白河かもめ保育園  
令和6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：547kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
食 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 フルーツゼリー	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 苺布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
お や つ		コロコロ大学芋 牛乳	ウインナーパン 麦茶	栗ご飯 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク	ビスケット ウエハース 牛乳
		I補給 - 368 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 65.7 g	I補給 - 305 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 52.9 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 307 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 45.9 g	I補給 - 436 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 54.7 g
	7	8	9	10	11	12
食 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 茄子のミートグラタン 白菜のサラダ 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 鯛のパン粉焼き 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
お や つ	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	梅昆布おにぎり 麦茶	お麩ラスク 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	せんべい ウエハース 牛乳
	I補給 - 345 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 60.8 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 67.5 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 60.6 g	I補給 - 434 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.2 g 炭水化物 77.7 g	I補給 - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 67.3 g	I補給 - 410 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.0 g
	14	15	16	17	18	19
食 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 フルーツゼリー	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 煮込みハンバーグ 温野菜 キャベツとしめじのスープ フルーツゼリー	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 苺布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
お や つ	コロコロ大学芋 牛乳	ウインナーパン 麦茶	秋の実りケーキ 麦茶	クリームパン ヨーグルトドリンク	ビスケット ウエハース 牛乳	
	I補給 - 368 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 9.2 g 炭水化物 65.7 g	I補給 - 306 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 1.4 g 炭水化物 69.4 g	I補給 - 427 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 68.1 g	I補給 - 341 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 52.1 g	I補給 - 436 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 54.7 g	
	21	22	23	24	25	26
食 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 茄子のミートグラタン 白菜のサラダ 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 鯛のパン粉焼き 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
お や つ	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	梅昆布おにぎり 麦茶	お麩ラスク 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	せんべい ウエハース 牛乳
	I補給 - 345 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 60.8 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.5 g 炭水化物 67.5 g	I補給 - 456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 60.6 g	I補給 - 365 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 66.7 g	I補給 - 411 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 67.3 g	I補給 - 410 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.0 g
	28	29	30	31		
食 食	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 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の白和え 豚汁 バナナ	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	ご飯 グリルチキン〜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 オレンジ		
お や つ	栗ご飯 麦茶	焼きいも 牛乳	マカロニきな粉 麦茶	ジャムパン ヨーグルトドリンク		
	I補給 - 523 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 357 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.0 g	I補給 - 352 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 49.6 g	I補給 - 425 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 66.6 g		