



東京児童協会 江東区白河かもめ保育園
令和4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。
※カロリーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。これは目安であり個々の摂取量に応じて変動します。
※一日の幼児の昼食おやつのカロリー基準：548 kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日						1
予定						
昼食						<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 大根と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
kcal						582
日	3	4	5	6	7	8
予定				テーマ野菜の日	目の愛護デー献立・避難訓練	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 キャベツとツナの海苔酢和え かぶと舞茸の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き コロコロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン かぶのシチュー 温野菜〜りんごドレッシング〜 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 鯖の和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 花魁のすまし汁 ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かきたま煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 芋ようかん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットマフィン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
kcal	546	439	509	596	586	588
日	10	11	12	13	14	15
予定			野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 蓮根ジャキジャキサラダ さつま芋とブロッコリーのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と大豆のかき揚げ丼 胡瓜と若布の酢の物 きのこ豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌煮込みうどん さつま芋の甘露 大根とじゃこのさっぱり和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 大根と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> バナナパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
kcal	600	600	593	488	545	582
日	17	18	19	20	21	22
予定		秋空ランチ		誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 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 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のおにぎり 豆腐オムレット サツマイモのポテトサラダ バナナ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き コロコロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ミートドリア かぶとツナのレモンドレッシングサラダ きのこのコンソメスープ 梨ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 和風おろしハンバーグ ほうれん草のお浸し 花魁のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 麦茶 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 芋ようかん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の祭りパフェ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> 手作りマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
kcal	547	463	509	596	677	588
日	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食（北海道）			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 蓮根ジャキジャキサラダ さつま芋とブロッコリーのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根とみつばのすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌煮込みうどん さつま芋の甘露 大根とじゃこのさっぱり和え 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ 若布と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バナナパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトフライ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
kcal	546	600	510	488	594	595
日	31					
予定	秋の祭り献立					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き 付）大根おろし ほうれん草としめじの煮びたし 豚汁 梨 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 麦茶 小魚 					
kcal	606					