



東京児童協会 扇こころ保育園
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・安全な食品を輸入していますが、輸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日の量食おやつでのカロリーです。
※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。
※一日の幼児の量食おやつでのカロリー基準：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 果物 |
| おやつ | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳 |
| kcal | | | | | | 618 |
| 日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | 目の愛護デー献立 | |
| 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 鯛の竜田揚げ 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 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 果物 |
| 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 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 |
| kcal | 546 | 436 | 540 | 607 | 612 | 620 |
| 日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 予定 | | 全園児健診 | 野菜の日 | | | |
| 昼食 | | <ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚さのこカレー 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 フルーツゼリー | <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 さつま芋の甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿 | <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 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 果物 |
| 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"> ミルクパン ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳 |
| kcal | | 600 | 599 | 488 | 594 | 618 |
| 日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 予定 | | 体育指導 | お楽しみ献立 | テーマ野菜の日 | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯛の袖巻焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 フルーツゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 キャベツの海苔酢和え かぶと舞茸の味噌汁 オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> 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"> 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"> ご飯 和風ハンバーグ 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 果物 |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> かきたま煮麺 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 秋の栗りパフェ ミルクティー | <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 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 |
| kcal | 505 | 436 | 588 | 607 | 688 | 620 |
| 日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 予定 | | 全園児健診 | 郷土食（北海道） | | 秋の栗り献立 | 運動会 |
| 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"> 秋の味覚さのこカレー 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 フルーツゼリー | <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 大根とみずばのすまし汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿 | <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 | <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 果物 |
| 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"> ミルクパン ヨーグルトドリンク | <ul style="list-style-type: none"> しらすわかめおにぎり 牛乳 |
| kcal | 546 | 600 | 522 | 488 | 606 | 631 |
| 日 | 31 | | | | | |
| 予定 | 秋空ランチ | | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 鮭のおにぎり 豆腐ナゲット サツマイモのポテトサラダ バナナ 野菜ジュース | | | | | |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 麦茶 | | | | | |
| kcal | 505 | | | | | |