



社会福祉法人東京児童協会
学び処世田谷保育屋敷わびさびあそび
令和7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日の屋食と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、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準：551kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
屋食			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 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーの中中華スープ バナナ	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			きのご煮麺 麦茶 I補† - 450 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 68.4 g	ミルクパン ヨーグルトドリンク I補† - 559 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 88.0 g	五目炊き込みご飯 麦茶 I補† - 487 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 80.9 g	若布おにぎり ヨーグルトドリンク I補† - 608 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 106.8 g
	6 十五夜	7	8	9	10 目の愛護デー	11
屋食	お月見うどん 里芋の五目煮 キャベツともやしの海苔和え うさぎりんご	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 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 さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	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 ヨーグルト	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 梨	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中中華スープ ヨーグルト
3時	さつま芋のお月見団子 牛乳	バナナケーキ 牛乳	卵雑炊 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 / 麦茶	ブルーベリーマフィン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク
	I補† - 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 93.3 g	I補† - 451 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 85.1 g	I補† - 577 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 96.5 g	I補† - 531 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.8 g 炭水化物 85.8 g	I補† - 532 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 90.4 g
	13	14	15	16	17	18
屋食		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	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 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーの中中華スープ バナナ	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	ごろごろだいがくいも 牛乳	きのご煮麺 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 麦茶	若布おにぎり ヨーグルトドリンク	
	I補† - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	I補† - 497 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 85.7 g	I補† - 555 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 80.7 g	I補† - 487 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.5 g 炭水化物 80.9 g	I補† - 608 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 106.8 g	
	20	21	22 お弁当ランチ	23 誕生会	24	25
屋食	鶏肉と野菜の煮込みうどん 里芋の五目煮 キャベツの海苔和え ハレンシアオレンジ	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー	さつま芋おにぎり 鶏の味噌風味から揚げ カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース	ミートソーススパゲッティ 彩り野菜のマリネ きのこのコンソメスープ ぶどうゼリー	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 ヨーグルト	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中中華スープ ヨーグルト
3時	みたらし風さつま芋団子 牛乳	バナナケーキ 牛乳	卵雑炊 麦茶	りんごのパウンドケーキ 牛乳	ミルクパン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり ヨーグルトドリンク
	I補† - 434 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.1 g 炭水化物 65.9 g	I補† - 592 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 93.3 g	I補† - 594 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 102.6 g	I補† - 604 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 77.2 g	I補† - 646 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 101.8 g	I補† - 532 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 90.4 g
	27	28	29	30	31 ハロウィン	
屋食	ご飯 かぶのシチュー 温野菜サラダ 柿	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	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 フルーツゼリー	2色牛そぼろ丼 切干大根の彩りサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁 梨	
3時	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	ごろごろだいがくいも 牛乳	栗さんおにぎり 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	
	I補† - 553 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物 72.5 g	I補† - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	I補† - 525 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 99.5 g	I補† - 641 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 93.6 g	I補† - 526 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 76.7 g	