



東京児童協会 葛西大きなおうち保育園
令和3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」

※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。
※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日の昼食と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、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：550kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定					1	2
風食	テーマ野菜 【さつまいも】 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。また、カルシウムを多く含んでいることも特徴の一つで、皮部には肉質部の5倍ほど多く含まれています。 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		10月郷土食は「北海道」です。 北海道は日本の一番北にあり、世界で21番目に大きい島で、アイルランドとほぼ同じ大きさです。その広大な土地を生かして、多くのじゃが芋や小麦が生産されています。酪農も盛んで、日本の牛乳の約4割を生産しています。また、漁業も有名です。 圏では、石狩地方の漁師町が発祥と言われているちゃんちゃん焼きや、じゃがいももちなどを提供します。		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 グリルチキン オニオンソース 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 キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ					<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳
kcal					593	639
日	4	5	6	7	8	9
予定				テーマ野菜の日	目の愛護デー献立	
風食	<ul style="list-style-type: none"> 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コリーのスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 若布と桜えびの酢の物 舞茸と大根の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の袖焼 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"> ロールパン さつまいもとコーンのシチュー フレンチキャベツサラダ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 鯛の和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 花麩のすまし汁 キャロットゼリー 	<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 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 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"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	646	550	502	655	657	620
日	11	12	13	14	15	16
予定		野菜の日			秋空ランチ	
風食	<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 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 厚揚げの甘酢あん 切り干し大根のマヨサラダ きのこの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ココロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
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"> 芋ようかん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳
kcal	535	427	548	599	447	639
日	18	19	20	21	22	23
予定			お楽しみ献立	テーマ野菜の日		
風食	<ul style="list-style-type: none"> 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コリーのスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 若布と桜えびの酢の物 舞茸と三つ葉の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスピラフ チキンカツ 南瓜サラダ 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 さつまいもとコーンのシチュー フレンチキャベツサラダ 梨 	<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 花麩のすまし汁 フルーツゼリー 	<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 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 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"> 秋の実りパフェ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 手作りマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	646	550	697	655	693	620
日	25	26	27	28	29	30
予定			郷土食（北海道）		秋の実り献立	
風食	<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 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ココロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 スープカレー風やさいたっぷり 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 秋刀魚の塩焼き（付）大根おろし（乳児：鯖の塩焼き） 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 ヨーグルト
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"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ蒸しケーキ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドッグ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすわかめおにぎり 牛乳
kcal	535	519	511	500	606	552