



東京児童協会 葛西おおきなうち保育園
令和2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」

※乳児、幼児共に小魚と麦茶がです。
※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：546kcal

曜日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
予定	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>〈さつまいも〉</p> <p>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。さつまいもは皮ごと食べることによって、重要なカルシウム供給源となります。包丁で切った切り口から出てくる白い液体は「ヤラピン」という栄養成分で、これも腸の働きを整える整腸効果があります。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出来る食材です。お家でもいろいろ試してみたいかかでしょうか。</p> </div>			十五夜献立		
昼食				<ul style="list-style-type: none"> お月見うどん 里芋の旨煮 キャベツともやし胡麻和え うさぎりんこ 	<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 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き 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"> お月見団子 乳児：マカロニきなこ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
kcal				413	643	573
日	5	6	7	8	9	10
予定		避難訓練	テーマ野菜の日 身体測定（幼児）	身体測定（乳児）	目の愛護デー献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ フルーツゼリー 	<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 りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 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 舞茸と三つ葉のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 鱈の和風ハンバーグ 人参のカロテンサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<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"> ブルーベリーケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
kcal	675	547	657	537	582	556
日	12	13	14	15	16	17
予定				野菜の日		
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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいも入り炊き込みご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ 茄子としめじの味噌汁 ぶどう 	<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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 厚揚げとさつまいものおろし煮 春雨の甘酢和え 白菜と椎茸の味噌汁 バナナ 	<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 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き 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"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび スティック胡瓜と手作り味噌 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
kcal	611	459	636	609	643	573
日	19	20	21	22	23	24
予定			テーマ野菜の日		秋空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ フルーツゼリー 	<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 りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 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 舞茸と三つ葉のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 鶏肉の唐揚げ スティックピクルス ジャーマンポテト バナナ 野菜ジュース 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<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"> しらすおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
kcal	675	547	657	537	639	556
日	26	27	28	29	30	31
予定			誕生会(アメリカ)	野菜の日		
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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいも入り炊き込みご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ 茄子としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモコ丼 コールスローサラダ フライドポテト 彩りコンソメスープ フルーツポンチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 厚揚げとさつまいものおろし煮 春雨の甘酢和え 白菜と椎茸の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 秋刀魚の塩焼き (付) 大根おろし 春雨の甘酢和え ほうれん草としめじのお浸し 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"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび 手作り味噌の味噌汁 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> コーンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
kcal	611	459	627	609	601	640