


葛西大きなおうち保育園
令和元年度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、幼児共に午前中、小魚と麦茶がです。
※はクッキングメニューです。
※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日の食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。

曜日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
予定			避難訓練・スポーツ交流会				
食食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ さつまい 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこの和風サラダ 南瓜とえのきの味噌汁 りんご 	<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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのココレー 水菜とツブのボン酢和え じゃが芋とブロッコリーのスープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 春雨スープ りんご 	
午後のおやつ		ほうれん草とえびのピラフ 麦茶	ほくほく焼き芋 牛乳	りんごの米粉ケーキ 牛乳	ひき肉チャーハン 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	
kcal		572	561	595	651	590	
日	7	8	9	10	11	12	
予定		秋空縁側ランチ	野菜の日	目の愛護デー献立			
食食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 花豆の煮物 青梗菜のおかか和え 里芋と若布の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはんおにぎり 鶏の照り焼き ごころ温野菜ドレッシング和え お楽しみチーズ 野菜ジュース バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 さつまいもと車麩の煮物 春雨の甘酢和え ほうれん草と油揚げの味噌汁 白菜と椎茸の味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 黒豆ご飯 鰯の和風ハンバーグ 人参とトマトのサラダ 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"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切りキャベツ 舞茸とごぼうの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ		スイートポテト 牛乳	五目煮麺 麦茶	栗さんおにぎり 麦茶	フレンチトースト ～ブルーベリーソースがけ～ 牛乳	舞茸とごぼうの炊き込みご飯 牛乳	ツナおかかおにぎり 麦茶
kcal	547	516	587	585	659	612	
日	14	15	16	17	18	19	
予定	体育の日	身体測定 3.4.5歳	身体測定 0.1.2歳		秋空縁側ランチ	親子ハイク	
食食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ さつまい 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいものレモン煮 カルシウムたっぷり酢の物 ぶどう 	<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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのココレー 水菜とツブのボン酢和え じゃが芋とブロッコリーのスープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 春雨スープ りんご 	
午後のおやつ		ほうれん草とえびのピラフ 麦茶	新米塩むすび 麦茶	ほりほりごぼう 牛乳	りんごの米粉ケーキ 牛乳	ひき肉チャーハン 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶
kcal	572	579	595	651	590		
日	21	22	23	24	25	26	
予定		即位礼正殿の儀	秋の収穫パースデーランチ		法人相撲大会		
食食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 グリルチキン トマトソース コールスローサラダ 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 秋刀魚の塩焼き (付)大根おろし すだち 南瓜とさつまいものサラダ ひじきの煮物 豚汁 カラフルぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 和風きのこハンバーグ 人参とトマトのサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切りキャベツ 厚揚げとかぶの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		五目煮麺 麦茶	モンブラン風ケーキ 紅茶	フレンチトースト 牛乳	舞茸とごぼうの炊き込みご飯 牛乳	ツナおかかおにぎり 麦茶	
kcal	523	597	585	659	612		
日	28	29	30	31	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>＜目の愛護デー＞ 10.10を横にすると目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。食べ物に含まれるアントシアニンやDHA、カロテンなどが目に良い働きをしてくれます。目の愛護デー献立では、これらの栄養素が入った食材を中心に使用し、目の大切さを子ども達にも伝えていきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> アントシアニン…黒豆、ぶどう、ブルーベリー DHA…鰯 カロテン…人参、トマト、ほうれん草  </div>		
予定							
食食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこの和風サラダ 南瓜とえのきの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 花豆の煮物 青梗菜のおかか和え 里芋と若布の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいものレモン煮 カルシウムたっぷり酢の物 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール さつまいもシチュー りんご入りフレンチサラダ 柿 			
午後のおやつ	ほくほく焼き芋 牛乳	スイートポテト 牛乳	新米塩むすび 麦茶	しらす雑炊 麦茶			
kcal	561	547	579	616			