



神田川ほとりに花咲く保育園  
令和6年度10月（神無月）



10月の目標：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日の昼食とおやつ分です。  
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のカロリー基準：549kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
屋食		ご飯 かじきの梅まヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬 きのこの味噌汁 ヨーグルト	秋野菜のチキンカレー 蓮根しゃんしゃんサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 梨	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロ野菜とチーズのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 バナナ	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
3時		ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	キャロットロール ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
補食		・コーンおにぎり ・麦茶 I補給 - 444 kca 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 72 g	・おかかおにぎり ・麦茶 I補給 - 475 kca 蛋白質 15 g 脂質 9 g 炭水化物 86 g	・青のりおにぎり ・麦茶 I補給 - 547 kca 蛋白質 16 g 脂質 14 g 炭水化物 94 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 I補給 - 572 kca 蛋白質 24 g 脂質 10.6 g 炭水化物 84 g	I補給 - 472 kca 蛋白質 17 g 脂質 9.9 g 炭水化物 80 g
	7	8	9	10	11	12
屋食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこのさっぱり和え 里芋ときのこの味噌汁 オレンジ	ご飯 茄子のミートグラタン 白菜とりんごのサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	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 バナナ	人参ご飯 鯛のパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草の納豆和え 柿	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	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	キャロットマフィン ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 I補給 - 434 kca 蛋白質 17 g 脂質 12.5 g 炭水化物 64 g	・コーンおにぎり ・麦茶 I補給 - 512 kca 蛋白質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 82 g	・おかかおにぎり ・麦茶 I補給 - 529 kca 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 74 g	・青のりおにぎり ・麦茶 I補給 - 560 kca 蛋白質 23 g 脂質 14 g 炭水化物 89 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 I補給 - 430 kca 蛋白質 17 g 脂質 10.3 g 炭水化物 72 g	I補給 - 573 kca 蛋白質 23 g 脂質 13 g 炭水化物 95 g
	14	15	16	17	18	19
屋食		ご飯 かじきの梅まヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬 きのこの味噌汁 ヨーグルト	秋野菜のチキンカレー 蓮根しゃんしゃんサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 梨	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロ野菜とチーズのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 バナナ	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
3時		ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	キャロットロール ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
補食		・コーンおにぎり ・麦茶 I補給 - 444 kca 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 72 g	・おかかおにぎり ・麦茶 I補給 - 475 kca 蛋白質 15 g 脂質 9 g 炭水化物 86 g	・青のりおにぎり ・麦茶 I補給 - 547 kca 蛋白質 16 g 脂質 14 g 炭水化物 94 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 I補給 - 572 kca 蛋白質 24 g 脂質 10.6 g 炭水化物 84 g	I補給 - 472 kca 蛋白質 17 g 脂質 9.9 g 炭水化物 80 g
	21	22	23	24	25 秋空ランチ	26
屋食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこのさっぱり和え 里芋ときのこの味噌汁 オレンジ	ご飯 南瓜のミートグラタン 白菜とりんごのサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	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 バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜 キャベツとしめじのミルクスープ ぶどうゼリー	さつまいもおにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース	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	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	秋の爽りケーキ 紅茶	五目炊き込みご飯 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 I補給 - 434 kca 蛋白質 17 g 脂質 12.5 g 炭水化物 64 g	・コーンおにぎり ・麦茶 I補給 - 513 kca 蛋白質 18 g 脂質 15 g 炭水化物 83 g	・おかかおにぎり ・麦茶 I補給 - 529 kca 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 74 g	・青のりおにぎり ・麦茶 I補給 - 556 kca 蛋白質 19 g 脂質 15 g 炭水化物 93 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 I補給 - 542 kca 蛋白質 16 g 脂質 10.2 g 炭水化物 100 g	I補給 - 567 kca 蛋白質 22 g 脂質 13 g 炭水化物 95 g
	28	29	30	31		
屋食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ バナナ	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の白和え 豚汁 柿	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 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	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 ほうれん草と玉ねぎのスープ りんご		
3時	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	さつまいもプリン 牛乳	きのこ煮麺 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク		
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 I補給 - 485 kca 蛋白質 19 g 脂質 18.1 g 炭水化物 66 g	・コーンおにぎり ・麦茶 I補給 - 551 kca 蛋白質 21 g 脂質 25 g 炭水化物 66 g	・おかかおにぎり ・麦茶 I補給 - 536 kca 蛋白質 21 g 脂質 12 g 炭水化物 89 g	・青のりおにぎり ・麦茶 I補給 - 586 kca 蛋白質 25 g 脂質 16 g 炭水化物 91 g		