



目標：秋野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しております。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昼食とおやつでのカロリーです。
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準 653kcal
※乳児は幼児の8割で計算しています。また、これは目安であり個々の現食量に応じて変動します。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
屋 食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え 里芋と人参の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 かじきの梅マヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ 梨	たっぷりきのこのビーフカレー 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	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 オレンジ	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中華スープ ヨーグルト
	豚肉とニラのチヂミ 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	ジャムパン ヨーグルトドリンク	せんべい クッキー 野菜ジュース
	1 I164 - 456 kcal 蛋白質 167 g 脂質 127 g 炭水化物 704 g	1 I164 - 444 kcal 蛋白質 180 g 脂質 127 g 炭水化物 709 g	1 I164 - 512 kcal 蛋白質 207 g 脂質 183 g 炭水化物 701 g	1 I164 - 504 kcal 蛋白質 185 g 脂質 220 g 炭水化物 831 g	1 I164 - 525 kcal 蛋白質 230 g 脂質 105 g 炭水化物 870 g	1 I164 - 490 kcal 蛋白質 181 g 脂質 125 g 炭水化物 821 g
	9	10	11	12	13	14
屋 食	 スポーツの日	人蔘ご飯 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 キャロットマフィン 牛乳	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこ豆腐の味噌汁 フルーツゼリー かきたま雑炊 麦茶	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 フレンチトースト ヨーグルトドリンク	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿 五目炊き込みご飯 麦茶	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 せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
		I164 - 505 kcal 蛋白質 228 g 脂質 220 g 炭水化物 831 g	I164 - 478 kcal 蛋白質 122 g 脂質 8.5 g 炭水化物 918 g	I164 - 542 kcal 蛋白質 245 g 脂質 149 g 炭水化物 805 g	I164 - 422 kcal 蛋白質 178 g 脂質 9.4 g 炭水化物 720 g	I164 - 474 kcal 蛋白質 185 g 脂質 10.4 g 炭水化物 778 g
	16	17	18	19	20	21
屋 食	たっぷりきのこのビーフカレー 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	胚芽ご飯 かじきの梅マヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ 梨	ほうれん草とえびのピラフ チーズクロック かぶとツナのフレンチサラダ キャベツときのこのミルクスープ ぶどうの2色ゼリー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 オレンジ	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中華スープ ヨーグルト
	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	秋の爽りケーキ ミルクティー	ジャムパン ヨーグルトドリンク	せんべい クッキー 野菜ジュース
	I164 - 594 kcal 蛋白質 185 g 脂質 220 g 炭水化物 831 g	I164 - 444 kcal 蛋白質 179 g 脂質 127 g 炭水化物 712 g	I164 - 512 kcal 蛋白質 207 g 脂質 183 g 炭水化物 701 g	I164 - 578 kcal 蛋白質 215 g 脂質 205 g 炭水化物 828 g	I164 - 525 kcal 蛋白質 230 g 脂質 105 g 炭水化物 870 g	I164 - 484 kcal 蛋白質 158 g 脂質 124 g 炭水化物 807 g
	23	24	25	26	27	28
屋 食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え 里芋と人参の味噌汁 バナナ	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 ヨーグルト	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこ豆腐の味噌汁 フルーツゼリー かきたま雑炊 麦茶	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 フレンチトースト ヨーグルトドリンク	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 せんべい ウエハース ヨーグルトドリンク
	豚肉とニラのチヂミ 麦茶	キャロットマフィン 牛乳			五目炊き込みご飯 麦茶	
	I164 - 457 kcal 蛋白質 167 g 脂質 127 g 炭水化物 708 g	I164 - 559 kcal 蛋白質 232 g 脂質 200 g 炭水化物 798 g	I164 - 478 kcal 蛋白質 122 g 脂質 8.5 g 炭水化物 918 g	I164 - 542 kcal 蛋白質 245 g 脂質 149 g 炭水化物 805 g	I164 - 555 kcal 蛋白質 184 g 脂質 9.6 g 炭水化物 834 g	I164 - 474 kcal 蛋白質 185 g 脂質 10.4 g 炭水化物 778 g
	30	31				
屋 食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ〜りんごドレッシング バナナ	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草としめじの煮びたし 豚汁 りんご				
	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	さつまいもプリン クッキー 牛乳				
	I164 - 609 kcal 蛋白質 224 g 脂質 22.9 g 炭水化物 843 g	I164 - 523 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 734 g				