



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和4年度10月（神無月）献立表



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日の昼食おやつのカロリーです。
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。
※一日の幼児の昼食おやつのカロリー基準：549 kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定						1
昼食						<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 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"> ツナおにぎり 牛乳
kcal						618
日	3	4	5	6	7	8
予定					目の愛護デー献立	
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 りんご 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の袖焼焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 蓮根シャキシャキサラダ さつま芋とブロッコリーのスープ オレンジ 	<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 ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 キャベツとツナの海苔酢和え かぶと舞茸の味噌汁 オレンジ
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 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットマフィン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	546	545	515	600	#REF!	580
日	10	11	12	13	14	15
予定	スポーツの日	テーマ野菜の日	野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ロールパン かぶのシチュー 温野菜〜りんごドレッシング 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜と大豆のかき揚げ丼 胡瓜と若布の酢の物 きのこ豆腐の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え バナナ 	<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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 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"> かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 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"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳
kcal		596	593	504	578	618
日	17	18	19	20	21	22
予定		秋空ランチ		お楽しみ献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の竜田揚げ ココロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖のおにぎり 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"> 麦ご飯 鯖の袖焼焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ミートドリア かぶとツナのレモンドレッシングサラダ きのこのコンソメスープ ももゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯛の和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 小町麩のすまし汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 キャベツとツナの海苔酢和え かぶと舞茸の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> かきたま煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 芋ようかん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 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"> マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	475	611	515	584	572	580
日	24	25	26	27	28	29
予定			郷土食（北海道）		秋の実り献立	
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 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー 蓮根シャキシャキサラダ さつま芋とブロッコリーのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根とつばのすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋ご飯 秋刀魚の塩焼き 付）大根おろし ほうれん草としめじの煮びたし 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と里芋の煮物 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"> バナナパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトフライ 野菜ジュース 	<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"> メロンパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> しらすわかめおにぎり 牛乳
kcal	546	600	510	504	606	631
日	31					
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の竜田揚げ ココロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 りんご 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> かきたま煮麺 麦茶 					
kcal	475					