

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とのカロリーです。
※一日の幼児昼食おやつとのカロリー基準 548kcal
※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喫食量に応じて変動します。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	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 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	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中中華スープ ヨーグルト
おやつ	豚肉とニラの子チミ 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	メロンパン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I1補† - 486 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.8 g	I1補† - 455 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g	I1補† - 516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g	I1補† - 594 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.1 g	I1補† - 655 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 99.1 g	I1補† - 528 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 84.3 g
	9	10	11	12	13	14
昼食	 スポーツの日	人参ご飯 鱈のパン粉焼き 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	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	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	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	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
おやつ		キャロットマフィン 牛乳	かきたま雑炊 麦茶	フレンチトースト 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
	I1補† - 595 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 83.1 g	I1補† - 476 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 91.8 g	I1補† - 580 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 89.9 g	I1補† - 411 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 72.1 g	I1補† - 569 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.4 g	
	16	17	18	19	20	21
昼食	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	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 椎茸とニラの中中華スープ 梨	ほうれん草とえびのピラフ チーズコロッケ 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 りんご	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	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉葱の中中華スープ ヨーグルト
おやつ	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	ぶどうの2色ゼリー 秋の美りケーキ ミルクティー	メロンパン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I1補† - 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.3 g	I1補† - 455 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g	I1補† - 516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g	I1補† - 578 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 82.8 g	I1補† - 655 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 99.1 g	I1補† - 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 83.7 g
	23	24	25	26	27	28
昼食	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 鱈のパン粉焼き 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	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	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	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
おやつ	豚肉とニラの子チミ 麦茶	キャロットマフィン 牛乳	かきたま雑炊 麦茶	さつまいもプリン 牛乳	五目炊き込みご飯 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
	I1補† - 487 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 78.0 g	I1補† - 569 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 79.8 g	I1補† - 476 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 91.8 g	I1補† - 439 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 80.1 g	I1補† - 411 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 72.1 g	I1補† - 569 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.4 g
	30	31				
昼食	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	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				
おやつ	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク				
	I1補† - 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.3 g	I1補† - 580 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 89.9 g				