



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう分園
令和2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、幼児共に小魚と麦茶がです。
※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日の昼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。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：550kcal

曜日	月	火	水	木 1	金 2	土 3		
予定	5		6	7	8	10		
昼食	〈さつまいも〉 さつまいもの食物繊維はイモ類の中で一番多く、便秘の予防や改善に効果があります。また、カルシウムを多く含んでいることも特徴の一つで、皮部には肉質部の5倍ほど多く含まれています。さつまいもは皮ごと食べることによって、重要なカルシウム供給源となります。さつまいもは手軽に手に入り、おかずにもお菓子にも使用出来る食材です。		〈食材提供について〉 ・お月見団子(十五夜献立) →豆腐を多めに入れた白玉団子です。形は球体ではなく楕円型で平たくしています。 ・ぶどう →1粒を1/4カットしています。 当法人では、誤嚥防止のため上記のように配慮し提供しています。		十五夜献立 ・お月見うどん ・里芋の旨煮 ・キャベツともやしの胡麻和え ・うさぎりんご	・秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロッコリーのスープ ・ぶどう	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	
午後のおやつ	・栗さんおにぎり ・小魚 ・麦茶		・ごろごろ大学芋 ・牛乳		・お月見団子(きなこ・みたらし) 乳児：マカロニきなこ ・緑茶	・チーズバーグ ・牛乳	・ツナおかかおにぎり ・牛乳	
kcal	704		549		413	668	500	
日	12	13	14	15	16	17		
予定	秋空おやつ(2・3歳)		誕生会(アメリカ)		野菜の日			
昼食	・ロールパン ・南瓜入りマカロニグラタン ・彩りココロサラダ ・きのこのスープ ・りんご		・ご飯 ・豚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 ・柿		・わかめおにぎり ・照り焼きチキン ・ココロ野菜の玉葱ドレッシング和え ・野菜ジュース ・バナナ ・ヨーグルト/厚揚げとかぶの味噌汁(3歳児のみ)		・人参彩りご飯 ・豚の和風ハンバーグ ・人参のカロテンサラダ ・ほうれん草と油揚げの味噌汁 ・キャロットゼリー	・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 ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・五目素麺 ・麦茶		・アップルパイ ・ホットティー		・ほうれん草とえびのピザ ・麦茶	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	
kcal	489		578		552	582	556	
日	19	20	21	22	23	24		
予定	秋空おやつ(2・3歳)		誕生会(アメリカ)		野菜の日			
昼食	・さつまいもご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・ヨーグルト		・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト		・胚芽ご飯 ・厚揚げとさつまいものおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿		・秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロッコリーのスープ ・ぶどう	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・栗さんおにぎり ・小魚 ・麦茶		・アップルパイ ・ホットティー		・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・麦茶	・チーズバーグ ・牛乳	・ツナおかかおにぎり ・牛乳	
kcal	489		578		638	668	500	
日	26	27	28	29	30	31		
予定	秋空おやつ(2・3歳)		誕生会(アメリカ)		野菜の日			
昼食	・さつまいもご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・ヨーグルト		・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト		・胚芽ご飯 ・厚揚げとさつまいものおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿		・秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロッコリーのスープ ・ぶどう	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・栗さんおにぎり ・小魚 ・麦茶		・アップルパイ ・ホットティー		・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・麦茶	・チーズバーグ ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	
kcal	489		578		638	498	556	
日	26	27	28	29	30	31		
予定	秋空おやつ(2・3歳)		誕生会(アメリカ)		野菜の日			
昼食	・さつまいもご飯 ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・茄子としめじの味噌汁 ・ヨーグルト		・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切り野菜 ・厚揚げとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト		・胚芽ご飯 ・厚揚げとさつまいものおろし煮 ・春雨の甘酢和え ・白菜と椎茸の味噌汁 ・柿		・秋の味覚きのこカレー ・水菜とツナのレモンドレッシングサラダ ・さつまいもとブロッコリーのスープ ・ぶどう	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	・栗さんおにぎり ・小魚 ・麦茶		・アップルパイ ・ホットティー		・新米塩むすび ・ほりほりごぼう ・麦茶	・チーズバーグ ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	
kcal	489		578		638	601	563	