



富久ソラのこども園
ちいさなうちゅう分園
令和7年度10月(神無月)



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。
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：551kcal

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食			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ダ 茄子と油揚げの味噌汁 バナナ	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根とじゃこのさっぱり和え ほうれん草とえのきの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん 中華胡瓜 ブロッコリーとコーンの中華スー りんご	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			卵雑炊 麦茶 I補† - 477 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 76.1 g	玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク I補† - 598 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物 91.8 g	五目炊き込みご飯 小魚 麦茶 I補† - 487 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 79.9 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 534 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.8 g
	6	7	8	9	10	11
昼食	お月見うどん 里芋の五目煮 キャベツともやしの海苔和え もものミルクゼリー	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 柿	納豆卵とじ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	秋野菜の子キンカレー 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 フルーツゼリー	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 梨	豚肉ときこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
3時	さつま芋のお月見団子 牛乳 I補† - 435 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 63.6 g	フレンチトースト 牛乳 I補† - 554 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 75.9 g	きのご煮麺 麦茶 I補† - 448 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 82.2 g	青菜としらすの混ぜご飯 小魚 麦茶 I補† - 585 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 102.0 g	ブルーベリーパイ ヨーグルトドリンク I補† - 464 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.5 g	ゆかりおにぎり 麦茶 I補† - 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 79.4 g
	13	14	15	16	17	18
昼食		ご飯 鮭のごまみそ焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え けんちん汁 ヨーグルト	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ダ 茄子と油揚げの味噌汁 りんご	2色牛そぼろ丼 切干大根の彩りサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨	さつまいもおにぎり 鶏肉の照り焼き 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	スポーツの日	ごろごろだいがくいも 牛乳 I補† - 478 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 78.5 g	卵雑炊 麦茶 I補† - 468 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 75.1 g	バナナマフィン ヨーグルトドリンク I補† - 605 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 17.9 g 炭水化物 90.2 g	パン・オレ 牛乳 I補† - 635 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 103.9 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I補† - 534 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 83.8 g
	20	21	22	23	24	25
昼食	鶏肉と野菜の煮込みうどん 里芋の五目煮 キャベツの海苔和え りんご	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜のおかか和え お麩と若布のすまし汁 柿	納豆卵とじ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	秋野菜の子キンカレー 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 フルーツゼリー	ミートドリア 彩り野菜のマリネ きのこのコンソメスープ ぶどうゼリー	豚肉ときこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
3時	みたらし風さつま芋団子 牛乳 I補† - 443 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.5 g	フレンチトースト 牛乳 I補† - 554 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 75.9 g	きのご煮麺 麦茶 I補† - 448 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 82.2 g	青菜としらすの混ぜご飯 小魚 麦茶 I補† - 585 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 102.0 g	りんごのパウンドケーキ ミルクティー I補† - 586 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 81.0 g	ゆかりおにぎり 麦茶 I補† - 465 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.4 g 炭水化物 79.4 g
	27	28	29	30	31	
昼食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 鮭のごまみそ焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え けんちん汁 ヨーグルト	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 パレンシアオレンジ	2色牛そぼろ丼 切干大根の彩りサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 梨	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 ほうれん草の納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁 バナナ	
3時	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	ごろごろだいがくいも 牛乳	栗さんおにぎり 麦茶	バナナマフィン ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	