



東京児童協会
なかのまるのなか保育園 おおきなおうち

10月の目標
～秋野菜を食べよう～
テーマ野菜
「さつまいも」

※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。
※補食にはおにぎりと麦茶を提供します。
一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547 kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	テーマ野菜 【さつまいも】 		10月郷土食は「北海道」です。 		1	2
昼食	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。		北海道は日本の一番北にあり、世界で21番目に大きい島で、アイルランドとほぼ同じ大きさです。その広大な土地を生かして、多くのじゃが芋や小麦が生産されています。酪農も盛んで、日本の牛乳の約4割を生産しています。また、漁業も有名です。		<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"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 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	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。ぜひご家庭でも色々試してみてください。		園では、石狩地方の漁師町が発祥と言われているちゃんちゃん焼きを提供します。		<ul style="list-style-type: none"> バターフレークパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳
kcal	643				639	
日	4	5	6	7	8	9
予定			10月郷土食の日		目の愛護デー献立	
昼食	<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 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 若布と桜えびの酢の物 舞茸と大根の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン さつまいもとコーンのシチュー フレンチキャベツサラダ 梨 	<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 花魁のすまし汁 キャロットゼリー 	<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
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"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	535	550	502	655	657	620
日	11	12	13	14	15	16
予定	野菜の日		お楽しみ献立		月組秋空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚さのこカレー 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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 厚揚げの甘酢あん 南瓜サラダ きのこの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ミックスピラフ チキンカツ 南瓜サラダ きのこのコンソメスープ 梨ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの天ぷら 大根とじゃこのさっぱり和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のおにぎり 豆腐ナゲット さつまいものポテトサラダ バナナ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 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	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 芋ようかん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の栗パフェ ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バターフレークパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおかかおにぎり 牛乳
kcal	646	427	697	599	723	639
日	18	19	20	21	22	23
予定			テーマ野菜の日			
昼食	<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 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 かぶと桜えびの酢の物 舞茸と三つ葉の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鯖の柚庵焼き かぶと胡瓜の胡麻和え 里芋と人参の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン さつまいもとコーンのシチュー フレンチキャベツサラダ 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 和風おろしハンバーグ ほうれん草のお浸し 花魁のすまし汁 フルーツゼリー 	<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
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"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもプリン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 手作りマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	535	550	502	655	693	620
日	25	26	27	28	29	30
予定			郷土食（北海道）		秋の栗り献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚さのこカレー 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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ コロコロ野菜の納豆和え 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 大根とみつばのすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの天ぷら 大根とじゃこのさっぱり和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 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 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 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"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ蒸しケーキ 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チョコチップパン 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	646	548	512	599	622	552