

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、幼児共に牛乳がです。
※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日の昼食および分のカロリーです。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。
※一日の幼児昼食および分のカロリー基準：550kcal

曜	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	
予定	5	6	7	8	9	10	
昼食	<p>〈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。</p>	<p>〈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 →巨峰等は1粒を1/4カットしています。また、テラウェアを提供しています。</p> <p>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。</p>	<p>十五夜献立</p>	<p>・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</p>	<p>・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</p>	<p>・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</p>	<p>・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</p>
午後のおやつ				<p>・お月見団子(きなこ・みたらし) 乳児：マカロニきなこ ・緑茶</p>	<p>・いちごメロンパン ・牛乳</p>	<p>・せんべい・ウエハース ・牛乳</p>	
kcal				428	670	510	
日	12	13	14	15	16	17	
予定	7	8	9	10	11	12	
昼食	<p>・ロールパン ・南瓜入りマカロニグラタン ・彩りコロコロサラダ ・きのこのスープ ・りんご</p>	<p>・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</p>	<p>・ご飯 ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切り野菜 ・厚揚げとかぼちの味噌汁 ・ヨーグルト</p>	<p>・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・粉ふき芋 ・舞茸と三つ葉のすまし汁 ・バナナ</p>	<p>・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</p>	<p>・豚肉ときのこのあんかけ丼 ・中華胡瓜 ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の中華スープ ・フルーツゼリー</p>	<p>・豚肉ときのこのあんかけ丼 ・中華胡瓜 ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の中華スープ ・フルーツゼリー</p>
午後のおやつ	<p>・栗さんおにぎり ・小麦茶</p>	<p>・小魚 ・ごろごろ大学芋 ・牛乳</p>	<p>・フレンチトースト ・牛乳</p>	<p>・ほうれん草とえびのピラフ ・小麦茶</p>	<p>・ブルーベリーケーキ ・牛乳</p>	<p>・ベグル〜いちごジャム〜 ・牛乳</p>	
kcal	733	569	654	536	581	581	
日	19	20	21	22	23	24	
予定	13	14	15	16	17	18	
昼食	<p>・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 ・ぶどう</p>	<p>・さつまいもおにぎり ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・野菜ジュース ・バナナ</p>	<p>・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 ・りんご</p>	<p>・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 ・りんご</p>	<p>・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</p>	<p>・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</p>	<p>・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</p>
午後のおやつ	<p>・スイートポテト ・牛乳</p>	<p>・五目茶種 ・小麦茶</p>	<p>・ひき肉チャーハン ・小麦茶</p>	<p>・新米塩むすび ・小麦茶</p>	<p>・いちごメロンパン ・牛乳</p>	<p>・せんべい・ウエハース ・牛乳</p>	
kcal	558	570	639	632	670	510	
日	26	27	28	29	30	31	
予定	19	20	21	22	23	24	
昼食	<p>・ロールパン ・南瓜入りマカロニグラタン ・彩りコロコロサラダ ・きのこのスープ ・りんご</p>	<p>・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</p>	<p>・ロコモコ丼 ・コールスローサラダ ・フライドポテト ・彩りコンソメスープ ・フルーツポンチゼリー</p>	<p>・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・粉ふき芋 ・舞茸と三つ葉のすまし汁 ・バナナ</p>	<p>・押麦ご飯 ・筑前煮 ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・さつまいも汁 ・梨</p>	<p>・豚肉ときのこのあんかけ丼 ・中華胡瓜 ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の中華スープ ・フルーツゼリー</p>	<p>・豚肉ときのこのあんかけ丼 ・中華胡瓜 ・キャベツの海苔和え ・大根と玉葱の中華スープ ・フルーツゼリー</p>
午後のおやつ	<p>・栗さんおにぎり ・小麦茶</p>	<p>・小魚 ・ごろごろ大学芋 ・牛乳</p>	<p>・アップルパイ ・ホットティー</p>	<p>・ほうれん草とえびのピラフ ・小麦茶</p>	<p>・ミルクパン ・牛乳</p>	<p>・ベグル〜いちごジャム〜 ・牛乳</p>	
kcal	733	569	587	536	593	581	
日	3	4	5	6	7	8	
予定	25	26	27	28	29	30	
昼食	<p>・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 ・ぶどう</p>	<p>・セレクトおにぎり(若布・鮭・おかか) ・かじきの竜田揚げ ・ハリハリサラダ ・野菜ジュース ・バナナ</p>	<p>・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 ・りんご</p>	<p>・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</p>	<p>・ご飯 ・鮭の塩焼き ・ほうれん草としめじのお浸し ・豚汁 ・梨</p>	<p>・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</p>	<p>・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</p>
午後のおやつ	<p>・スイートポテト ・牛乳</p>	<p>・お楽しみベビーカステラ ・ヨーグルトドリンク</p>	<p>・ひき肉チャーハン ・小麦茶</p>	<p>・新米塩むすび ・小麦茶</p>	<p>・ベグル〜マーメイドジャムサンド〜 ・牛乳</p>	<p>・せんべい・ウエハース ・牛乳</p>	
kcal	558	660	639	632	578	576	