





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です。
 乳児は8割で計算しています。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のカロリー基準：549kcal

	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 りんご	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 オレンジ	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プ フルーツゼリー	麻婆豆腐丼 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			きのご煮麺 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	チーズバーグ ヨーグルトドリンク	おかかおにぎり 牛乳
	I補† - 426 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 66.6 g	I補† - 583 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 73.0 g	I補† - 636 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 100.5 g	I補† - 598 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 96.2 g		
	6 十五夜	7	8 秋風ランチ	9	10 目の愛護デー	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 うさぎりんご	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 フルーツゼリー	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	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 柿	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 梨	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
おやつ	さつま芋のお月見団子 牛乳	バナナマフィン 牛乳	卵雑炊 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	ブルーベリーパイ ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
	I補† - 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 561 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 83.1 g	I補† - 547 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 100.9 g	I補† - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	I補† - 464 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.0 g 炭水化物 75.5 g	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 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 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	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 オレンジ	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プ フルーツゼリー	麻婆豆腐丼 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	ごろごろ大学芋 牛乳	きのご煮麺 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	
	I補† - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	I補† - 426 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 66.6 g	I補† - 555 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 80.7 g	I補† - 520 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 87.3 g	I補† - 598 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 96.2 g	
	20	21	22	23 お楽しみ献立	24	25
昼食	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 柿	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 フルーツゼリー	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	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	ご飯 鱈のパン粉焼き 小松菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 梨	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華ナムル 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト
おやつ	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	バナナマフィン 牛乳	卵雑炊 麦茶	りんごのパウンドケーキ ミルクティー	チーズバーグ ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 麦茶
	I補† - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 g	I補† - 561 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 83.1 g	I補† - 451 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.1 g 炭水化物 85.1 g	I補† - 586 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 23.1 g 炭水化物 81.0 g	I補† - 551 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 90.2 g	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 りんご	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ 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	
おやつ	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	ごろごろ大学芋 牛乳	栗さんおにぎり 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	
	I補† - 568 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.9 g 炭水化物 68.5 g	I補† - 507 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.5 g	I補† - 445 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 76.8 g	I補† - 641 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 18.9 g 炭水化物 93.6 g	I補† - 473 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 75.0 g	