



社会福祉法人 東京児童協会
 神田淡路町保育園 大きなおうち
 令和5年度10月(神無月)献立



目標：秋野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品しております。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昼食とおやつ時のカロリーです。
 ※一日の幼児昼食おやつ時のカロリー基準 547Kcal
 ※乳児は幼児の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。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
屋 食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え 里芋と人参の味噌汁 バナナ	胚芽ご飯 かじきの梅マヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	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 梨	たっぷりきのこのビーフカレー 蓮根ジャキジャキサラダ 春雨サラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 オレンジ	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中華スープ ヨーグルト
お や つ	豚肉とニラの子チミ 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	マフィン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 486 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 77.8 g	I補給 - 455 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g	I補給 - 516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g	I補給 - 594 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.6 g 炭水化物 83.1 g	I補給 - 658 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 88.3 g	I補給 - 528 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 84.3 g
	9	10 目の愛護デー	11	12 秋空ランチ	13	14
屋 食		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 ブルーベリーヨーグルト	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこ豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	さつま芋おにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス バナナ 野菜ジュース	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿	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
お や つ		キャロットマフィン 牛乳	かきたま雑炊 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
		I補給 - 595 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 83.1 g	I補給 - 476 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 91.8 g	I補給 - 758 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 132.6 g	I補給 - 555 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 103.4 g	I補給 - 569 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.4 g
	16	17	18	19 お楽しみ献立	20	21
屋 食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ〜りんごドレッシング バナナ	胚芽ご飯 かじきの梅マヨ焼き 青梗菜のおかか和え 茄子としめじの味噌汁 りんご	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 梨	ほうれん草とえびのピラフ チーズコロッケ かぶとツナのフレンチサラダ キャベツときのこのミルクスープ ぶどうの2色ゼリー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜ととうもろこしのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 オレンジ	豚肉ときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉ねぎの中華スープ ヨーグルト
お や つ	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	秋の爽りケーキ ミルクティー	マフィン ヨーグルトドリンク	ゆかりおにぎり 牛乳
	I補給 - 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.3 g	I補給 - 455 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 74.1 g	I補給 - 516 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 71.5 g	I補給 - 578 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 82.8 g	I補給 - 642 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 98.5 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 83.7 g
	23	24	25	26	27	28
屋 食	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め ほうれん草の納豆和え 里芋と人参の味噌汁 バナナ	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 ヨーグルト	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこ豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	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 ほうれん草と玉ねぎのスープ りんご	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 大根とじゃこのさっぱり和え 柿	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
お や つ	豚肉とニラの子チミ 麦茶	キャロットマフィン 牛乳	かきたま雑炊 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	五目炊き込みご飯 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
	I補給 - 487 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 78.0 g	I補給 - 569 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物 79.8 g	I補給 - 476 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 8.5 g 炭水化物 91.8 g	I補給 - 593 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 90.5 g	I補給 - 411 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 72.1 g	I補給 - 569 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 95.4 g
	30	31 秋の爽り献立				
屋 食	ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ〜りんごドレッシング バナナ	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草としめじの煮びたし 豚汁 りんご				
お や つ	かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶	かぼちゃプリン 牛乳				
	I補給 - 615 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 84.3 g	I補給 - 439 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 80.1 g				