

社会福祉法人 東京児童協会
江東区南砂さくら保育園
令和7年度10月(神無月)献立表



秋野菜を食べよう



※乳児は、午前おやつが出ます。
※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。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：551kcal

		月	火	水	木	金	土
				1	2	3 避難訓練	4
昼食	3時			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 きのご煮麺 麦茶	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 玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	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 パナナ 五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	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 鮭おにぎり ヨーグルトドリンク
				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† - 496 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 80.9 g	I補† - 621 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 10.6 g 炭水化物 106.8 g
		6 十五夜	7	8	9	10 目の愛護デー	11
昼食	3時	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	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 パナナ	秋野菜のチキンカレー 蓮根ジャキジャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	人参ご飯 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
		I補† - 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.6 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† - 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	3時		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 ごろごろだいがくも 牛乳	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 きのご煮麺 麦茶	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 玉葱とハムのケーキサレ ヨーグルトドリンク	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 パナナ 五目炊き込みご飯 小魚 麦茶	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 鮭おにぎり ヨーグルトドリンク
		20	21	22	23	24 誕生会	25
昼食	3時	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 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 パナナ	秋野菜のチキンカレー 蓮根ジャキジャキサラダ 白菜とベーコンのコンソメスープ 柿	ミートドリア 彩り野菜のマリネ きこのコンソメスープ ぶどうゼリー	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
		I補† - 443 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 69.5 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 81.6 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† - 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 93.0 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† - 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	3時	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 ごろごろだいがくも 牛乳	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 ハレンシアオレンジ 栗さんおにぎり 麦茶	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 パナナ チーズドック ヨーグルトドリンク	