



ひらがなのツリーほいくえん 令和6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のカロリーです。
 ※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。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準 550kcal

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5 (運動会)	
昼食 おやつ		ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこのさっぱり和え 里芋ときのこの味噌汁 りんご ゴロゴロ大学芋 牛乳 I補給* 504 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物31.7 g	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きこの味噌汁 ヨーグルト I補給* 475 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物6.3 g	秋野菜のチキンカレー 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 梨 I補給* 547 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物3.6 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロ野菜とチーズのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 パナナ I補給* 628 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物3.2 g	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 I補給* 472 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物9.9 g	
		7	8	9	10 (目の愛護デー)	11	12
昼食 おやつ		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 オレンジ 豚肉とにらのチヂミ 麦茶 I補給* 386 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物8.0 g	ご飯 茄子のミートグラタン 白菜とりんごのサラダ ジュリエンヌスープ フルーツゼリー 梅昆布おにぎり 麦茶 I補給* 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物31.7 g	ご飯 たっぶり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ パナナ 玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 I補給* 529 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物3.9 g	人参ご飯 鰯のパン粉焼き 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 キャロットマフィン ヨーグルトドリンク I補給* 560 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.8 g 炭水化物9.1 g	豆乳味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草の納豆和え 柿 五目炊き込みご飯 麦茶 I補給* 430 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物2.1 g	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 I補給* 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物9.9 g
		14	15	16	7 (お楽しみ献立・鮭の解体ショー)	18	19
昼食 おやつ		ご飯 鶏肉と根菜の甘辛炒め 大根とじゃこのさっぱり和え 里芋ときのこの味噌汁 りんご ゴロゴロ大学芋 牛乳 I補給* 504 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物31.7 g	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 ヨーグルト 卵雑炊 麦茶 I補給* 480 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物5.8 g	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜 キャベツとしめじのミルクスープ ぶどうゼリー 秋の美りケーキ 紅茶 I補給* 556 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物3.1 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロ野菜とチーズのサラダ 大根と三つ葉のすまし汁 パナナ メロンパン ヨーグルトドリンク I補給* 628 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物3.2 g	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 I補給* 472 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物9.9 g	
		21	22	23	24	25 (秋空ランチ)	26
昼食 おやつ		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 オレンジ 豚肉とにらのチヂミ 麦茶 I補給* 386 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物8.0 g	ご飯 茄子のミートグラタン 白菜とりんごのサラダ ジュリエンヌスープ フルーツゼリー 梅昆布おにぎり 麦茶 I補給* 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物31.7 g	ご飯 たっぶり野菜の八宝菜 春雨サラダ 椎茸とニラの中華スープ パナナ 玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 I補給* 529 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.4 g 炭水化物3.9 g	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きこの味噌汁 ヨーグルト キャロットマフィン ヨーグルトドリンク I補給* 560 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物2.8 g	さつまいもおにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス オレンジ 野菜ジュース 五目炊き込みご飯 麦茶 I補給* 547 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物1.1 g	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 I補給* 567 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物9.9 g
		28	29 (秋の美り献立)	30	31		
昼食 おやつ		ローパン かぶのシチュー 温野菜サラダ パナナ かぶの葉としらすのおにぎり 麦茶 I補給* 585 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 21.3 g 炭水化物1.0 g	栗ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の白和え 豚汁 柿 さつまいもプリン 牛乳 I補給* 551 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物36.1 g	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 フルーツゼリー きのご煮麺 麦茶 I補給* 545 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物4.5 g	ご飯 鰯のパン粉焼き 小松菜の煮浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト フレンチトースト ヨーグルトドリンク I補給* 561 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物1.6 g		