



台東区立たいとうこども園
令和2年度10月（神無月）献立表



10月の目標
～秋野菜を食べよう～
テーマ野菜

※乳児には午前中、牛乳を提供し、幼児には給食時、小魚を提供します。
※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日の昼食および朝のカロリーです。
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。

曜 日	月	火	水	木	金	土	
予定	5	6	7	8	9	10	
予定	<p>〈さつまいも〉 さつまいもの食物繊維は芋類の中で一番多く、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む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で、重要なカルシウム供給源となります。包丁で切った切り口から出てくる白い液体は「ヤラピン」という栄養成分で、これも腸の働きを整える整腸効果があります。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。お家でいろいろな試してみたいかかでしょうか。</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 1つを1/4カットしています。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>		十五夜献立		
昼食				<ul style="list-style-type: none"> お月見うどん 里芋の旨煮 キャベツともやし胡麻和え うさぎりんこ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー 	
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> 豆腐入り白玉団子(きなこ・みたらし) 乳児：マカロニきなこ ほうじ茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
kcal				457	577	617	
日	5	6	7	8	9	10	
予定	秋空ランチ		テーマ野菜の日	目の愛護デー献立			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 人参彩りご飯 鮎の和風ハンバーグ 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 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー ポテトサラダ さつまいもとブロッコリーのスープ カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小麦茶 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳 	
kcal	707	549	676	582	677	524	
日	12	13	14	15	16	17	
予定	秋空ランチ			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 鶏肉の唐揚げ スティック野菜 お楽しみチーズ 野菜ジュース バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび ほりほりごぼう 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
kcal	651	444	620	630	552	617	
日	19	20	21	22	23	24	
予定	秋空ランチ		世界の料理～アメリカ～				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 南瓜入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 押麦ご飯 筑前煮 胡瓜と桜えびの酢の物 さつまいも汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 栗さんおにぎり 小麦茶 小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ごろごろ大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> きのこことツナの和風スパゲッティ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳 	
kcal	707	549	567	576	686	524	
日	26	27	28	29	30	31	
予定	秋空ランチ			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ 茄子としめじの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 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 りんこ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 五目素麺 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ひき肉チャーハン 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび ほりほりごぼう 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
kcal	595	444	620	630	552	619	