# なりた空の保育園
# 令和3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**
**「さつまいも」**

※１歳児から５歳児には午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※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もあります。
※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。
※補食にはおにぎりと麦茶を提供します。
一日の幼児の昼食おやつのカロリー基準：545　kcal

**テーマ野菜　【さつまいも】**

さつまいもの食物繊維はイモ類の中で一番多く、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んでいる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。ぜひご家庭でも色々試してみてください。

**10月郷土食は「北海道」です。**

北海道は日本の一番北にあり、世界で21番目に大きい島で、アイルランドとほぼ同じ大きさです。その広大な土地を生かして、多くのじゃが芋や小麦が生産されています。酪農も盛んで、日本の牛乳の約4割を生産しています。また、漁業も有名です。

園では、石狩地方の漁師町が発祥と言われているちゃんちゃん焼きを提供します。

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 予定 | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | ・ご飯<br>・グリルチキン　トマトソース<br>・みかん入りフレンチサラダ<br>・ほうれん草と玉葱のスープ<br>・りんご | ・ご飯<br>・じゃが芋のそぼろ煮<br>・キャベツの海苔和え<br>・大根と玉葱の味噌汁<br>・ヨーグルト | ・麦ご飯<br>・鮭の塩焼き<br>・南瓜の甘煮<br>・小松菜と厚揚げの味噌汁<br>・バナナ |
| 午後のおやつ | | | | | ・市販パン　　・小魚<br>・牛乳 | ・ツナおかかおにぎり<br>・牛乳 | ・桜えびのサクサク炒飯<br>・麦茶 |
| kcal | | | | | 618 | 650 | 499 |
| 日 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | 目の愛護デー献立 | | |
| 昼食 | ・ご飯<br>・鶏肉と根菜の甘辛炒め<br>・青梗菜のおかか和え<br>・南瓜とえのきの味噌汁<br>・柿 | ・ご飯<br>・肉豆腐<br>・若布と桜えびの酢の物<br>・舞茸と大根の味噌汁<br>・ヨーグルト | ・麦ご飯<br>・鰆の柚庵焼き<br>・かぶと胡瓜の胡麻和え<br>・里芋と人参の味噌汁<br>・りんご | ・ロールパン<br>・さつま芋とコーンのシチュー<br>・フレンチキャベツサラダ<br>・ヨーグルト | ・人参彩りご飯<br>・和風ハンバーグ<br>・ほうれん草のお浸し<br>・花麩のすまし汁<br>・フルーツゼリー | ・豚肉ときのこのあんかけ丼<br>・中華胡瓜<br>・若布と玉葱の中華スープ<br>・梨 | ・ごはん<br>・照り焼きチキン<br>・マカロニサラダ<br>・きのこのかき卵汁<br>・オレンジ |
| 午後のおやつ | ・さつま芋蒸しパン<br>・牛乳 | ・ほうれん草とえびのピラフ<br>・麦茶 | ・栗さんおにぎり　　・小魚<br>・麦茶 | ・ごろごろ大学芋<br>・牛乳 | ・ブルーベリーマフィン<br>・牛乳 | ・ゆかりおにぎり<br>・牛乳 | ・ツナとコーンの炊き込みご飯<br>・牛乳 |
| kcal | 561 | 548 | 513 | 659 | 565 | 608 | 634 |
| 日 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 予定 | | 野菜の日 | 秋の実り献立 | | | | |
| 昼食 | ・秋の味覚きのこカレー<br>・水菜とツナの<br>　　レモンドレッシングサラダ<br>・さつま芋とブロッコリーのスープ<br>・フルーツゼリー | ・ご飯<br>・厚揚げの甘酢あん<br>・切り干し大根のマヨサラダ<br>・きのこの味噌汁<br>・柿 | ・さつま芋ご飯<br>・秋刀魚の塩焼き<br>　付）大根おろし<br>・ほうれん草としめじの煮びたし<br>・豚汁<br>・梨 | ・豆乳味噌煮込みうどん<br>・さつま芋の天ぷら<br>・大根とじゃこのさっぱり和え<br>・バナナ | ・ご飯<br>・グリルチキン　トマトソース<br>・みかん入りフレンチサラダ<br>・ほうれん草と玉葱のスープ<br>・りんご | ・ご飯<br>・じゃが芋のそぼろ煮<br>・キャベツの海苔和え<br>・大根と玉葱の味噌汁<br>・ヨーグルト | ・麦ご飯<br>・鮭の塩焼き<br>・南瓜の甘煮<br>・小松菜と厚揚げの味噌汁<br>・バナナ |
| 午後のおやつ | ・スイートポテト<br>・牛乳 | ・芋ようかん<br>・麦茶 | ・チーズおかかおにぎり<br>・牛乳 | ・ひき肉チャーハン<br>・麦茶 | ・市販パン　　・小魚<br>・牛乳 | ・ツナおかかおにぎり<br>・牛乳 | ・桜えびのサクサク炒飯<br>・麦茶 |
| kcal | 644 | 489 | 594 | 611 | 618 | 650 | 499 |
| 日 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | 誕生会 | | |
| 昼食 | ・ご飯<br>・鶏肉と根菜の甘辛炒め<br>・青梗菜のおかか和え<br>・南瓜とえのきの味噌汁<br>・柿 | ・ご飯<br>・肉豆腐<br>・若布と桜えびの酢の物<br>・舞茸と三つ葉の味噌汁<br>・ヨーグルト | ・麦ご飯<br>・鰆の柚庵焼き<br>・かぶと胡瓜の胡麻和え<br>・里芋と人参の味噌汁<br>・りんご | ・ロールパン<br>・さつま芋とコーンのシチュー<br>・フレンチキャベツサラダ<br>・ヨーグルト | ・ミックスピラフ<br>・チキンカツ<br>・南瓜サラダ<br>・きのこのコンソメスープ<br>・梨ゼリー | ・豚肉ときのこのあんかけ丼<br>・中華胡瓜<br>・若布と玉葱の中華スープ<br>・梨 | ・ごはん<br>・照り焼きチキン<br>・マカロニサラダ<br>・きのこのかき卵汁<br>・オレンジ |
| 午後のおやつ | ・さつま芋の蒸しパン<br>・牛乳 | ・ほうれん草とえびのピラフ<br>・麦茶 | ・栗さんおにぎり　　・小魚<br>・麦茶 | ・ごろごろ大学芋<br>・牛乳 | ・秋の実りパフェ<br>・ミルクティー | ・ゆかりおにぎり<br>・牛乳 | ・ツナとコーンの炊き込みご飯<br>・牛乳 |
| kcal | 561 | 548 | 513 | 659 | 701 | 608 | 634 |
| 日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 予定 | | | 郷土食（北海道） | | | | |
| 昼食 | ・秋の味覚きのこカレー<br>・水菜とツナの<br>　　レモンドレッシングサラダ<br>・さつま芋とブロッコリーのスープ<br>・フルーツゼリー | ・ご飯<br>・かじきの竜田揚げ<br>・コロコロ野菜の納豆和え<br>・茄子としめじの味噌汁<br>・ヨーグルト | ・ご飯<br>・鮭のちゃんちゃん焼き<br>・粉ふき芋<br>・大根とみつばのすまし汁<br>・柿 | ・豆乳味噌煮込みうどん<br>・さつま芋の天ぷら<br>・大根とじゃこのさっぱり和え<br>・バナナ | ・ご飯<br>・和風おろしハンバーグ<br>・ほうれん草のお浸し<br>・花麩のすまし汁<br>・フルーツゼリー | ・ご飯<br>・鶏じゃが<br>・切干大根のサラダ<br>・若布と玉葱の味噌汁<br>・ヨーグルト | ・ご飯<br>・鯖のトマトソースがけ<br>・切り干し大根の彩りサラダ<br>・ごぼうごぼうと絹さやの味噌汁<br>・ヨーグルト |
| 午後のおやつ | ・スイートポテト<br>・牛乳 | ・フレンチトースト<br>・牛乳 | ・チーズ蒸しケーキ<br>・野菜ジュース | ・市販パン<br>・ヨーグルトドリンク | ・胡麻豆乳プリン<br>・紅茶 | ・しらすわかめおにぎり<br>・麦茶 | ・具だくさんワンタンスープ<br>・麦茶 |
| kcal | 644 | 579 | 523 | 588 | 637 | 563 | 455 |