

10月の目標
季節の食材を楽しもう



※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立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日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549Kcalです。

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食			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	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこの味噌汁 ヨーグルト	秋野菜のチキンカレー 連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 オレンジ	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じる バナナ	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
3時			ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	豚肉とにらのチヂミ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶
			エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭質量計 64.8 g 炭差引法 71.3 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭質量計 78.3 g 炭差引法 83.7 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.1 g 炭質量計 84.0 g 炭差引法 90.7 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.8 g 炭質量計 59.1 g 炭差引法 65.7 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.9 g 炭質量計 73.5 g 炭差引法 78.4 g 有機酸 0.7 g
	6	7	8	9	10	11	12
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	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 フルーツゼリー	ご飯 茄子のミートグラタン 白菜とりんごサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	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 バナナ	人参ご飯 鱈・鯛のパン粉焼き(ゆめ組～鯛フライ) 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	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 りんご	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 バナナ
3時	ビスケット せんべい 牛乳	クリームパン ヨーグルトドリンク	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	キャロットクッキー 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
	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.4 g 炭質量計 78.8 g 炭差引法 84.9 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.8 g 炭質量計 67.9 g 炭差引法 75.6 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭質量計 74.9 g 炭差引法 80.8 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.9 g 炭質量計 66.3 g 炭差引法 72.4 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.7 g 炭質量計 82.5 g 炭差引法 89.9 g 有機酸 2.0 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 炭質量計 62.2 g 炭差引法 70.1 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.7 g 炭質量計 86.1 g 炭差引法 92.9 g 有機酸 0.7 g
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	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	野菜と大豆のかき揚げ丼 大根の甘酢漬け きのこの味噌汁 ヨーグルト	秋野菜のチキンカレー 連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 オレンジ	ご飯 煮込みハンバーグ 温野菜サラダ キャベツとしめじのミルクスープ ぶどうゼリー	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
3時	マカロニきなこ 牛乳	ビスケット せんべい 牛乳	ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 麦茶	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	秋の美りケーキ 紅茶	ゆかりおにぎり 麦茶
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.9 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.4 g 炭質量計 78.8 g 炭差引法 84.9 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.2 g 炭質量計 64.8 g 炭差引法 71.3 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.0 g 炭質量計 78.3 g 炭差引法 83.7 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.1 g 炭質量計 84.0 g 炭差引法 90.7 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 炭質量計 84.1 g 炭差引法 91.9 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.9 g 炭質量計 73.5 g 炭差引法 78.4 g 有機酸 0.7 g
	20	21	22	23	24	25	26
昼食	さつまいもおにぎり 味噌だれチキン カラフルピクルス フルーツゼリー 野菜ジュース	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 フルーツゼリー	ご飯 茄子のミートグラタン 白菜とりんごサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	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 バナナ	人参ご飯 鱈・鯛のパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	ロールパン かぼちゃシチュー 温野菜サラダ オレンジ	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 バナナ
3時	いちごジャムサンド 牛乳	クリームパン ヨーグルトドリンク	梅昆布おにぎり 麦茶	玉葱とハムのケーキサレ 牛乳	キャロットクッキー ヨーグルトドリンク	かぼちゃプリン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
	エネルギー 692 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 20.0 g 炭質量計 88.2 g 炭差引法 94.3 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.8 g 炭質量計 67.9 g 炭差引法 75.6 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 14.6 g 炭質量計 74.9 g 炭差引法 80.8 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.9 g 炭質量計 66.5 g 炭差引法 72.7 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.0 g 炭質量計 82.4 g 炭差引法 87.4 g 有機酸 2.0 g	エネルギー 786 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 40.4 g 炭質量計 75.4 g 炭差引法 85.7 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.7 g 炭質量計 86.1 g 炭差引法 92.9 g 有機酸 0.7 g
	27	28	29	30	31		
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	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 りんご	栗ご飯 鮭・秋刀魚の塩焼き(みらい組のみ秋刀魚) ほうれん草の白和え 豚汁 柿	胚芽ご飯 豚の生姜炒め 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 ヨーグルト	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		
3時	マカロニきなこ 牛乳	五目炊き込みご飯 麦茶	さつまいもプリン 牛乳	きのこ煮麺 麦茶	フレンチトースト ヨーグルトドリンク		
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.9 g 炭質量計 75.1 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 炭質量計 62.2 g 炭差引法 70.1 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 25.3 g 炭質量計 58.0 g 炭差引法 65.9 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.8 g 炭質量計 78.9 g 炭差引法 87.1 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 14.9 g 炭質量計 74.9 g 炭差引法 81.8 g 有機酸 1.7 g		