

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・あんぜん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	水 1	木 2	金 3	土 4
昼食				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 きのこ豆乳煮 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プ バナナ 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 牛乳
3時				エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.8 g 炭質量計 57.5 g 炭差引法 65.2 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 炭質量計 68.3 g 炭差引法 76.6 g 有機酸 1.7 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 炭質量計 72.4 g 炭差引法 79.5 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 15.1 g 炭質量計 86.5 g 炭差引法 92.7 g 有機酸 1.0 g
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	さつまいもおにぎり 鶏肉の照り焼き カラフルピクルス 野菜ジュース フルーツゼリー	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 オレンジ	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 バナナ	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 柿	人参ご飯 カレイのパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	豚肉と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 バナナ
3時	せんべい ビスケット 麦茶	さつま芋のお月見団子 牛乳	バナナマフィン 牛乳	卵雑炊 小魚 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	クリームパン 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶
	エネルギー 595 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 16.5 g 炭質量計 80.1 g 炭差引法 85.2 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.9 g 炭質量計 56.9 g 炭差引法 64.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.1 g 炭質量計 62.7 g 炭差引法 71.8 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.7 g 炭質量計 75.6 g 炭差引法 83.0 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭質量計 86.0 g 炭差引法 92.0 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.3 g 炭質量計 72.4 g 炭差引法 78.9 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.4 g 炭質量計 71.9 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.2 g
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 アジ塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー	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 バナナ	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 きのこ豆乳煮 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プ バナナ 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 牛乳
3時	セサミトースト 牛乳	ツナおにぎり 小魚 麦茶	ゴロゴロ大学芋 牛乳	卵雑炊 小魚 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	りんごのパウンドケーキ ミルクティー	ゆかりおにぎり 麦茶
	エネルギー 594 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.8 g 炭質量計 75.5 g 炭差引法 83.4 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.7 g 炭質量計 86.6 g 炭差引法 93.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.3 g 炭質量計 70.3 g 炭差引法 77.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.8 g 炭質量計 57.5 g 炭差引法 65.2 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.0 g 炭質量計 68.3 g 炭差引法 76.6 g 有機酸 1.7 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.7 g 炭質量計 72.4 g 炭差引法 79.5 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 15.1 g 炭質量計 86.5 g 炭差引法 92.7 g 有機酸 1.0 g
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー	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 オレンジ	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 バナナ	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 柿	ミートドリア 彩り野菜のマリネ きのこのコンソメスープ フルーツゼリー	豚肉と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 バナナ
3時	ツナおにぎり 小魚 麦茶	みたらし風さつま芋団子 牛乳	バナナマフィン 牛乳	卵雑炊 小魚 麦茶	青菜としらすのおにぎり 小魚 麦茶	りんごのパウンドケーキ ミルクティー	ゆかりおにぎり 麦茶
	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.7 g 炭質量計 86.6 g 炭差引法 93.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.2 g 炭質量計 56.6 g 炭差引法 63.7 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.3 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 71.4 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.7 g 炭質量計 75.6 g 炭差引法 83.0 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭質量計 86.0 g 炭差引法 92.0 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 23.0 g 炭質量計 78.7 g 炭差引法 85.4 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.4 g 炭質量計 71.9 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.2 g
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 アジ塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	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 バナナ	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 オレンジ	人参ご飯 カレイのパン粉焼き 小松菜のお浸し 南瓜とえのきの味噌汁 ヨーグルト	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 バナナ	
3時	セサミトースト 牛乳	ハロウィンクッキー ヨーグルトドリンク	ゴロゴロ大学芋 牛乳	栗さんおにぎり 小魚 麦茶	クリームパン 牛乳	フレンチトースト ヨーグルトドリンク	
	エネルギー 594 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.8 g 炭質量計 75.5 g 炭差引法 83.4 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 838 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 37.8 g 炭質量計 90.7 g 炭差引法 97.9 g 有機酸 1.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 13.3 g 炭質量計 70.3 g 炭差引法 77.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 9.6 g 炭質量計 68.8 g 炭差引法 75.0 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.3 g 炭質量計 72.4 g 炭差引法 78.9 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 15.7 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 84.0 g 有機酸 1.8 g	