

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	木	金	土
昼食					ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 茄子としめじの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜とじゃこのさっぱり和え お麩と若布のすまし汁 バナナ	ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時					さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ビスケット せんべい 牛乳
					エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.9 g 炭質量計 68.3 g 炭差引法 74.1 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.8 g 炭質量計 76.6 g 炭差引法 85.2 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.5 g 炭質量計 60.2 g 炭差引法 64.6 g 有機酸 0.9 g
昼食	4 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 フルーツゼリー	5 ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ ヨーグルト	6 胚芽ご飯 豚肉の生姜炒め 千切り野菜のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	7 高野豆腐のジャージャー麺 3色野菜の胡麻ドレッシング ブロッコリーと豆腐の和風スープ 柿	8 ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け なめことねぎの味噌汁 オレンジ	9 ご飯 茜身フライ 小松菜の海苔和え 南瓜とえのきの味噌汁 バナナ	10 豚肉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 フルーツゼリー
3時	ゆかりおにぎり 麦茶	かぶの葉と昆布の混ぜご飯 小魚 麦茶	白ごまミルクプリン 麦茶	ゴロゴロ大学芋 ヨーグルトドリンク	トライフル リンゴジュース	ミニたい焼き 牛乳	セサミトースト 牛乳
	エネルギー 501 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 5.6 g 炭質量計 87.0 g 炭差引法 94.2 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.5 g 炭質量計 71.4 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.1 g 炭質量計 58.3 g 炭差引法 64.2 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.5 g 炭質量計 68.3 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.4 g 炭質量計 74.6 g 炭差引法 84.2 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.7 g 炭質量計 76.7 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.5 g 炭質量計 71.0 g 炭差引法 76.6 g 有機酸 0.9 g
昼食	11 ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト	12 ご飯 鶏肉の葱塩焼き 白菜と人参の浅漬け 小松菜とごぼうの味噌汁 フルーツゼリー	13 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜と大根の和風サラダ 葱と三つ葉のすまし汁 りんご	14 ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん ほうれん草の納豆和え 青梗菜とえのきの味噌汁 バナナ	15 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 柿	16 ご飯 豚肉と秋野菜の味噌炒め 青梗菜とじゃこのさっぱり和え お麩と若布のすまし汁 バナナ	17 ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時	わかめおにぎり 麦茶	きな粉お麩ラスク 牛乳	クレープ(ストロベリー) ヨーグルトドリンク	栗さんおにぎり 蓮根チップス 麦茶	お好み焼き 好茶	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ビスケット せんべい 牛乳
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.4 g 炭質量計 73.5 g 炭差引法 78.5 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.5 g 炭質量計 59.7 g 炭差引法 69.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.5 g 炭質量計 74.2 g 炭差引法 82.4 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.0 g 炭質量計 74.0 g 炭差引法 81.2 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 740 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 29.2 g 炭質量計 89.3 g 炭差引法 97.1 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.8 g 炭質量計 76.6 g 炭差引法 85.2 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 18.8 g 炭質量計 60.2 g 炭差引法 64.5 g 有機酸 0.9 g
昼食	18 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 フルーツゼリー	19 ロールパン かぶのシチュー 温野菜サラダ ヨーグルト	20 胚芽ご飯 豚肉の生姜炒め 千切り野菜のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	21 高野豆腐のジャージャー麺 3色野菜の胡麻ドレッシング ブロッコリーと豆腐の和風スープ 柿	22 ご飯 鶏肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け なめことねぎの味噌汁 オレンジ	23 ミートドリア 南瓜サラダ 秋野菜のジュリエンスープ ぶどうゼリー	24 ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 さつま芋とほうれん草の味噌汁 フルーツゼリー
3時	ゆかりおにぎり 麦茶	かぶの葉と昆布の混ぜご飯 小魚 麦茶	白ごまミルクプリン 麦茶	ゴロゴロ大学芋 ヨーグルトドリンク	きのこたっぷり納豆チャーハン 麦茶	りんごのパウンドケーキ ミルクティー	セサミトースト 牛乳
	エネルギー 501 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 5.6 g 炭質量計 87.0 g 炭差引法 94.2 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 21.5 g 炭質量計 71.4 g 炭差引法 77.1 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.1 g 炭質量計 58.3 g 炭差引法 64.2 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.5 g 炭質量計 68.3 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 1.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.4 g 炭質量計 69.1 g 炭差引法 75.8 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 19.6 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 87.9 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 22.2 g 炭質量計 71.2 g 炭差引法 78.0 g 有機酸 0.9 g
昼食	25 ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参のおかか和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト	26 ご飯 豚肉と白菜の旨煮 春雨サラダ キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	27 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜と大根の和風サラダ 葱と三つ葉のすまし汁 りんご	28 ご飯 豚肉とパプリカの甘酢あん ほうれん草の納豆和え 青梗菜とえのきの味噌汁 バナナ	29 ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 茄子としめじの味噌汁 オレンジ	30 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 柿	31 豚肉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 フルーツゼリー
3時	わかめおにぎり 麦茶	バナナケーキ 牛乳	南瓜餡サンド ヨーグルトドリンク	栗さんおにぎり 蓮根チップス 麦茶	さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳	かぼちゃプリン ヨーグルトドリンク	ビスケット せんべい 牛乳
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.4 g 炭質量計 73.5 g 炭差引法 78.5 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.3 g 炭質量計 66.0 g 炭差引法 73.2 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 14.5 g 炭質量計 90.2 g 炭差引法 97.8 g 有機酸 1.7 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.0 g 炭質量計 74.0 g 炭差引法 81.2 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.9 g 炭質量計 68.3 g 炭差引法 74.1 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 757 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 29.9 g 炭質量計 89.8 g 炭差引法 99.3 g 有機酸 1.7 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 16.4 g 炭質量計 63.4 g 炭差引法 68.7 g 有機酸 0.9 g