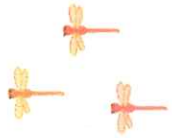
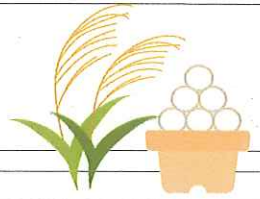
令和6年9月の予定献立表

丸森ひまわりこども園　以上児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	タラの青のりマヨ焼き ウインナーとかぼちゃ炒め （ウインナー、かぼちゃ、ピーマン 玉ねぎ） なすと白菜のみそ汁 （なす、白菜、油揚げ） グレープフルーツ	鶏肉のカレー風味焼き わかめとキャベツの和え物 （キャベツ、わかめ、人参） 根菜汁 （油揚げ、大根、ごぼう、人参、ねぎ） すいかのフルーツポンチ （ゼリー、みかん、すいか、桃）	お店屋さんメニュー やきそば （中華めん、豚肉、キャベツ、人参 玉ねぎ、ピーマン） フライドポテト ばくばくきゅうり （きゅうり） どうぶつゼリー 牛乳	ふりかけ ひじきいり厚焼き卵 （卵、玉ねぎ、かにかま、ひじき） ブロッコリーサラダ （ブロッコリー、人参、きゅうり、ツナ） 豚汁 （豚肉、キャベツ、ごぼう、大根 人参、ねぎ） 梨	ホッケの塩焼き 筑前煮 （鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく たけのこ、しいたけ） みそ汁 （ほうれん草、豆腐、人参） バナナ	豚やきにく （豚肉、玉ねぎ、人参） 切干大根のサラダ （切干大根、きゅうり、ひじき） みそ汁 （油揚げ、なす） フルーツ
午後おやつ	たいやき　牛乳	◎シュガートースト　牛乳	◎わかめおにぎり　麦茶	◎キャラメルお麩ラスク　牛乳	◎豆乳かぼちゃプリン　牛乳	クレープ　牛乳
	エネルギー：485kcal脂質：13.5ｇ たんぱく質：19.8ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：576kcal脂質：24.4ｇ たんぱく質：18.7ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：484kcal脂質：14.2ｇ たんぱく質：19.5ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：514kcal脂質：15.1ｇ たんぱく質：20.7ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：542kcal脂質：20.6ｇ たんぱく質：18.2ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：548kcal脂質：23.1ｇ たんぱく質：19.3ｇ塩分：1.4ｇ
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	肉団子とさつま芋のバター醤油 （肉団子、玉ねぎ、さつまいも） ツナとブロッコリー和え （ツナ、ブロッコリー、人参） みそ汁 （玉ねぎ、わかめ、キャベツ） グレープフルーツ	豚肉と茄子のみそ炒め （豚肉、玉ねぎ、なす、ピーマン パプリカ） ごぼうチップス すまし汁 （えのき、麩、ねぎ） 手作りゼリー	食パン ピザチキン （鶏肉、玉ねぎ、ピーマン） にんじんのマリネサラダ （人参、キャベツ、きゅうり、ハム） コロコロ野菜スープ （ウインナー、かぼちゃ、玉ねぎ、人参 グリンピース） バナナ	アジのごま焼き ビーフンソテー （豚肉、ビーフン、玉ねぎ、人参、ピーマン） みそ汁 （白菜、大根、しめじ） りんご	豚肉のしょうが焼き （豚肉、玉ねぎ） ちくわとブロッコリーの塩昆布和え （ちくわ、ブロッコリー、人参 塩昆布） みそ汁 （麩、キャベツ、もやし） フルーチェ	鶏肉の中華風味焼き （鶏肉、ねぎ） チンゲン菜のナムル （チンゲン菜、もやし、人参） 中華スープ （ほうれん草、しいたけ、玉ねぎ） ヨーグルト
午後おやつ	◎きなこマフィン　牛乳	◎セサミサブレ　牛乳	◎きつねおにぎり　麦茶	◎揚げパン　牛乳	◎ごまマカロニ　麦茶	ぽたぽた焼き　牛乳
	エネルギー：549kcal脂質：15.0ｇ たんぱく質：20.9ｇ塩分：1.7ｇ	エネルギー：674kcal脂質：21.3ｇ たんぱく質：10.6ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：484kcal脂質：14.2ｇ たんぱく質：19.5ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：514kcal脂質：15.1ｇ たんぱく質：20.7ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：542kcal脂質：20.6ｇ たんぱく質：18.2ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：492kcal脂質：16.9ｇ たんぱく質：22.2ｇ塩分：1.7ｇ
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食		うさぎハンバーグ マカロニサラダ （マカロニ、蒸し鶏、キャベツ、人参 きゅうり） さつま汁 （さつま芋、人参、玉ねぎ） 十五夜ゼリー	ポークカレー （豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす） コーンサラダ （キャベツ、ほうれん草、コーン、ツナ） オレンジ 牛乳	鶏肉のもみじ焼き （鶏肉、人参） ほうれん草のおかか和え （ほうれん草、キャベツ、人参） みそ汁 （油揚げ、なす、ねぎ） 梨	しょうゆラーメン （ラーメン、ひき肉、もやし、にら コーン、ねぎ） ナゲット さつま芋の甘煮 バナナ	とり大根 （鶏肉、大根、人参） わかめのさっぱり和え （わかめ、キャベツ、コーン） みそ汁 （油揚げ、えのき） フルーツ
午後おやつ		◎かぼちゃドーナッツ　牛乳	◎しっとりバナナケーキ　麦茶	◎一口ハッシュドポテト　牛乳	◎カレーピラフ　麦茶	メープルマフィン　牛乳
		エネルギー：576kcal脂質：17.3ｇ たんぱく質：17.4ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：566kcal脂質：18.8ｇ たんぱく質：16.9ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：517kcal脂質：22.4ｇ たんぱく質：22.2ｇ塩分：1.3ｇ	エネルギー：467kcal脂質：6.9ｇ たんぱく質：13.7ｇ塩分：1.7ｇ	エネルギー：569kcal脂質：20.9ｇ たんぱく質：19.3ｇ塩分：1.6ｇ
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食		豚肉と厚揚げの中華炒め （厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン） かぼちゃの素揚げ あおさのスープ （玉ねぎ、あおさのり、白菜） 手作りゼリー	自分で作ろうビビンバの具 ビビンバ（豚肉、玉ねぎ） ナムル（ほうれん草、人参） 大学いも （さつま芋） わかめと豆腐のスープ （豆腐、わかめ、ねぎ） みかんヨーグルト （ヨーグルト、みかん）	絵本メニュー 鶏のみそ焼き れんこんとひじきのきんぴら （ひじき、れんこん、大根、人参） おくずかけ （そうめん、油揚げ、なす、ごぼう しいたけ、人参、いんげん） ずんだもち	チキンピラフ （鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン ピーマン） かぼちゃサラダ （かぼちゃ、ハム、きゅうり、人参） 肉団子と白菜のスープ （肉団子、人参、白菜、しいたけ 春雨） 柿	八宝菜 （豚肉、白菜、玉ねぎ、人参） ブロッコリーのおかか和え わかめスープ （わかめ、コーン、ねぎ） フルーツ
午後おやつ		◎マシュマロサンド　牛乳	◎いちご蒸しパン　牛乳	◎チーズスティック　牛乳	◎ふかしさつま芋　牛乳	クレープ　牛乳
		エネルギー：503kcal脂質：16.5ｇ たんぱく質：16.3ｇ塩分：1.6ｇ	エネルギー：615kcal脂質：20.6ｇ たんぱく質：21.0ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：627kcal脂質：19.4ｇ たんぱく質：26.7ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：554kcal脂質：13.8ｇ たんぱく質：16.5ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：464kcal脂質：16.1ｇ たんぱく質：17.0ｇ塩分：1.6ｇ
日付	30日					
昼食	秋鮭のレモンバター焼き 高野とひじきの煮物 （高野豆腐、ひじき、人参、ちくわ キャベツ、いんげん） みそ汁 （玉ねぎ、小松菜、えのき） グレープフルーツ			絵本メニュー（ずんだもち） だるまちゃんとてんぐちゃん だるまちゃんは、てんぐちゃんのもっているもの、 ぜーんぶほしくなります。 だるまさんは、お顔にお鼻がありません。 てんぐちゃんは、お鼻がついています。 そこで、・・・ だるまどんが、もちつきをついて、ながーいお鼻をつくり、だる まちゃんは、てんぐちゃんのお鼻とおそろいになり、 ようこびました♪		◎印・・手作りおやつ 完全給食 4日、11日、20日、27日
午後おやつ	◎ザクザククッキー　牛乳					
	エネルギー：537kcal脂質：20.0ｇ たんぱく質：22.0ｇ塩分：1.5ｇ					

3歳未満児…エネルギー　481kcal（467）　たんぱく質　19.9g(19.8)　　脂質　14.7ｇ(13.0)　　塩分　1.3ｇ(1.4)
3歳以上児…エネルギー　553kcal（574）　たんぱく質　21.1g(24.4)　　脂質　16.8g(15.9)　　塩分　1.5ｇ(1.5)
※（ ）内は給与栄養目標量です。　栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。