



令和6年9月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
午前おやつ	りんごジュース	ヨーグルト	クラッカー 牛乳 お店屋さんメニュー	アンパンマンぜんべい 麦茶	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	ごはん タラの膏のりマヨ焼き ウィンナーとかぼちゃ炒め (ウィンナー、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	ごはん 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)	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 はくばくきゅうり (きゅうり) とうもろこしゼリー 牛乳	ごはん ふりかけ ひじきいり厚焼き卵 (卵、玉ねぎ、かにかま、ひじき) フロッコリーサラダ (フロッコリー、人参、きゅうり、ツナ) みそ汁 (豚肉、キャベツ、ごぼう、大根、人参、ねぎ) 梨	ごはん ホックの塩焼き 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	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) ちくわとフロッコリーの塩昆布和え (ちくわ、フロッコリー、人参、塩昆布) みそ汁 (鮎、キャベツ、もやし) ブルーチェ	ごはん 豚肉の中華風味焼き (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	たいやき 牛乳 エネルギー：450kcal脂質：11.1g たんぱく質：15.8g塩分：1.3g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：501kcal脂質：15.1g たんぱく質：20.1g塩分：1.6g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：537kcal脂質：17.2g たんぱく質：14.8g塩分：1.4g	◎キャラメルお睦ラスク 牛乳 エネルギー：404kcal脂質：15.2g たんぱく質：4.4g塩分：1.8g	◎豆乳かぼちゃプリン 牛乳 エネルギー：464kcal脂質：13.7g たんぱく質：21.6g塩分：1.4g	クレープ 牛乳 エネルギー：506kcal脂質：19.2g たんぱく質：18.1g塩分：1.2g	
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
午前おやつ	ショア	アンパンマンぜんべい 麦茶	クラッカー 牛乳	ヨーグルト	野菜とりんごジュース	ゼリー	
昼食	ごはん 肉団子とさつま芋のバター醤油 (肉団子、玉ねぎ、さつま芋) ツナとフロッコリー和え (ツナ、フロッコリー、人参) みそ汁 (玉ねぎ、わかめ、キャベツ) グレープフルーツ	ごはん 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、鮎、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) ココロ野菜スープ (ウィンナー、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース) バナナ	ごはん アジのごま焼き ピーマンソテー (豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参) みそ汁 (白菜、大根、しめじ) りんご	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) ちくわとフロッコリーの塩昆布和え (ちくわ、フロッコリー、人参、塩昆布) みそ汁 (鮎、キャベツ、もやし) ブルーチェ	ごはん 鶏肉のしょうが焼き (鶏肉、玉ねぎ) 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	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：438kcal脂質：13.5g たんぱく質：17.6g塩分：1.5g
午後おやつ	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：508kcal脂質：11.9g たんぱく質：21.8g塩分：1.5g	◎セサミサブレ 牛乳 エネルギー：560kcal脂質：19.8g たんぱく質：15.0g塩分：1.2g	◎きつねおにぎり 麦茶 エネルギー：452kcal脂質：15.1g たんぱく質：18.3g塩分：2.0g	◎揚げパン 牛乳 エネルギー：477kcal脂質：12.9g たんぱく質：19.4g塩分：1.4g	◎ごまマカロニ 麦茶 エネルギー：487kcal脂質：16.4g たんぱく質：16.4g塩分：1.3g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：438kcal脂質：13.5g たんぱく質：17.6g塩分：1.5g	
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
午前おやつ		ぱりんご 麦茶	ヨーグルト	クラッカー 牛乳	ゼリー	ショア	
昼食	 敬老の日	ごはん 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) さつま芋 (さつま芋、人参、玉ねぎ) 十五夜ゼリー	ごはん 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	ごはん 鶏肉のみみじ焼き (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	ごはん 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		◎かぼちゃドーナツ 牛乳 エネルギー：477kcal脂質：14.2g たんぱく質：13.8g塩分：1.4g	◎しっとりバナナケーキ 麦茶 エネルギー：515kcal脂質：16.2g たんぱく質：16.2g塩分：1.2g	◎一口ハッシュドポテト 牛乳 エネルギー：477kcal脂質：21.8g たんぱく質：20.2g塩分：1.9g	◎カレーピラフ 麦茶 エネルギー：415kcal脂質：5.5g たんぱく質：10.8g塩分：1.6g	メープルマフィン 牛乳 エネルギー：527kcal脂質：16.7g たんぱく質：20.5g塩分：1.5g	
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
午前おやつ		野菜とりんごジュース	星食バよ 麦茶	ショア	クラッカー 麦茶	ゼリー	
昼食	ごはん 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	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め (豚肉、玉ねぎ) ナムル (ほうれん草、人参) 大学いも 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)	自分で作るうピンバの具 ピンバ (豚肉、玉ねぎ) ナムル (ほうれん草、人参) 大学いも 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)	ごはん 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) おくすかけ (そうめん、油揚げ、なす、ごぼう、しいたけ、人参、いんげん) ずんだ豆腐だんご	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	ごはん 八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) フ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 エネルギー：452kcal脂質：12.9g たんぱく質：13.0g塩分：1.4g	◎いちご蒸しパン 牛乳 エネルギー：511kcal脂質：17.4g たんぱく質：17.0g塩分：1.3g	◎チーズスティック 牛乳 エネルギー：627kcal脂質：19.4g たんぱく質：26.7g塩分：1.5g	◎ふかしさつま芋 牛乳 エネルギー：529kcal脂質：15.9g たんぱく質：26.1g塩分：1.5g	クレープ 牛乳 エネルギー：414kcal脂質：12.8g たんぱく質：13.7g塩分：1.5g	
日付	30日						
午前おやつ	ヨーグルト						
昼食	ごはん 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					◎印・手作りおやつ	
午後おやつ	◎ザクザククッキー 牛乳 エネルギー：497kcal脂質：17.0g たんぱく質：20.1g塩分：1.4g						

絵本メニュー(ずんだ豆腐だんご)
だるまちゃんどんでんちゃん
 だるまちゃんは、てんぐちゃんのお鼻が、ゼーンが
 厚くあります。だるまさんは、お鼻にお鼻が
 てんぐちゃん、お鼻がついています。
 どぞぞ、...
 だるまだんご、もちつきをついて、むかーいお鼻をつくり、
 だるまちゃん、てんぐちゃんのお鼻とおどろきにむか、よ
 ろこびました♪



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。