



令和6年10月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日
風食 ◎印・・手作りおやつ 完全給食 1日、11日、16日、24日、29日	焼きうどん (うどん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ほうれん草) わかめスープ (豆腐、わかめ、コーン、ねぎ) フルーツポンチ (みかん、洋梨、バナナ、ゼリー)	豆腐の五目うま煮 (豆腐、豚肉、白菜、玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ) フライドポテト みそ汁 (白菜、ほうれん草、ねぎ) 手作りゼリー	秋やさいカレー (鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、なす) ブロッコリーハムサラダ (ハム、ブロッコリー、きゅうり) オレンジ 麦茶	サバの味噌煮 蒸し鶏と青菜の和え物 (蒸し鶏、ほうれん草、もやし、人参) なめこのみそ汁 (大根、なめこ、ねぎ) りんご	豚そぼろと春雨のチャプチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、ピーマン) かぼちゃの甘煮 みそ汁 (わかめ、油揚げ、玉ねぎ) フルーツ
午後おやつ	◎たぬきおにぎり 牛乳	◎いちごジャムサンド 牛乳	おからの実かりんとう 牛乳	◎さつまいもスティック 牛乳	たいやき 牛乳
	エネルギー：469kcal脂質：11.3g たんぱく質：17.1g塩分：1.6g	エネルギー：496kcal脂質：13.1g たんぱく質：16.4g塩分：1.2g	エネルギー：594kcal脂質：18.9g たんぱく質：17.8g塩分：1.8g	エネルギー：452kcal脂質：13.4g たんぱく質：18.4g塩分：1.2g	エネルギー：555kcal脂質：14.6g たんぱく質：18.9g塩分：1.5g
日付	7日	8日	9日	10日	11日
風食 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ (切干大根、ツナ、ほうれん草、人参、コーン) みそ汁 (麩、キャベツ、しめじ) オレンジ	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) 焼きかぼちゃ 中華スープ (白菜、豆腐、人参、ねぎ) みかんヨーグルト (ヨーグルト、みかん)	さわらの西京焼き 小松菜の磯和え (白菜、小松菜、人参) みそ汁 (油揚げ、わかめ、オクラ) 梨	マーボー豆腐 (豆腐、豚肉、玉ねぎ、しいたけ) 春雨とひじきのサラダ (かまぼこ、ひじき、春雨、きゅうり、人参) チンゲン菜のスープ (チンゲン菜、玉ねぎ、えのき) 手作りゼリー	ロールパン BBQチキン ほうれん草のソテー (玉ねぎ、コーン、ハム、人参、ほうれん草) やさいスープ (卵、じゃがいも、なす、人参、キャベツ) バナナ	
午後おやつ	◎りんごゼリー 牛乳	◎ごまちんすこう 牛乳	◎セサミトースト 牛乳	◎人参ジャムヨーグルト せんべい	◎ひじきおにぎり 麦茶
	エネルギー：485kcal脂質：14.3g たんぱく質：14.4g塩分：1.5g	エネルギー：551kcal脂質：21.0g たんぱく質：19.3g塩分：1.1g	エネルギー：498kcal脂質：16.2g たんぱく質：20.6g塩分：1.7g	エネルギー：504kcal脂質：11.8g たんぱく質：15.9g塩分：1.6g	エネルギー：495kcal脂質：16.0g たんぱく質：20.8g塩分：1.8g
日付	14日	15日	16日	17日	18日
風食 スポーツの日	ふりかけ 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参、豚肉、いんげん) みそ汁 (大根、えのき、ほうれん草) 手作りゼリー	絵本メニュー きつねうどん (うどん、油揚げ、鶏肉、さつまいも、ねぎ) ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら ばくばくきゅうり バナナ	豚肉のしぐれ煮 (豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、絹さや) れんこんのカレー焼き みそ汁 (ねぎ、白菜、しめじ) りんご	鶏肉の照りマヨ焼き (鶏肉、玉ねぎ) ほうれん草サラダ (ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ) みそ汁 (豆腐、えのき、にら) 手作りゼリー	豚肉のソース炒め (豚肉、玉ねぎ、ブロッコリー) さつまいものレモン煮 やさいスープ (玉ねぎ、キャベツ、コーン) フルーツ
午後おやつ	◎バナナマフィン 牛乳	◎焼きおにぎり 麦茶	◎お麩ラスク 牛乳	◎スイーツポテト 牛乳	クレープ 牛乳
	エネルギー：498kcal脂質：10.7g たんぱく質：20.5g塩分：1.4g	エネルギー：509kcal脂質：12.5g たんぱく質：17.2g塩分：1.7g	エネルギー：459kcal脂質：15.7g たんぱく質：15.7g塩分：1.5g	エネルギー：551kcal脂質：15.1g たんぱく質：16.6g塩分：1.4g	エネルギー：511kcal脂質：17.4g たんぱく質：17.5g塩分：1.0g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
風食 鶏のごまみそ焼き ごぼうサラダ (ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン) すまし汁 (豆腐、わかめ、しめじ) オレンジ	秋鮭の甘酢あん (鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、いんげん) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし) みそ汁 (白菜、麩、ねぎ、わかめ) りんご	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、ニラ) かぼちゃの素揚げ みそ汁 (油揚げ、ほうれん草、えのき) 柿	オムハヤシ (豚肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、卵) 春雨サラダ (きゅうり、春雨、人参、ツナ、コーン) 豆乳のパンピングポスタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) 手作りゼリー	コロッケ マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、コーン) さつまいも汁 (さつまいも、人参、玉ねぎ、ねぎ) フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、桃)	豚肉と大根のどろどろ煮 (豚肉、大根、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 (わかめ、油揚げ、白菜) ゼリー
午後おやつ	◎フライドポテト 牛乳	◎みそ蒸しパン 牛乳	◎マッシュマロフレーク 牛乳	◎バナナドーナツ 牛乳	◎かぼちゃのみたらし 麦茶
	エネルギー：502kcal脂質：23.2g たんぱく質：16.9g塩分：1.2g	エネルギー：502kcal脂質：12.1g たんぱく質：21.5g塩分：1.7g	エネルギー：500kcal脂質：15.9g たんぱく質：17.0g塩分：1.0g	エネルギー：735kcal脂質：17.0g たんぱく質：28.4g塩分：1.8g	エネルギー：522kcal脂質：11.1g たんぱく質：11.3g塩分：1.7g
日付	28日	29日	30日	31日	
風食 タラのコーンマヨ焼き (たら、コーン) 油揚げとひじきの煮物 (油揚げ、ひじき、人参、ちくわ、いんげん) みそ汁 (玉ねぎ、えのき、かぼちゃ) りんご	わかめおにぎり 炒り豆腐 (豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) ごぼうチップス 宮城の手煮 (豚肉、大根、ごぼう、人参、しめじ、ねぎ、里芋) いちごのフルーチェ	からあげ 白菜のごま和え (白菜、ブロッコリー、きゅうり、人参) みそ汁 (豆腐、えのき、ほうれん草) バナナ	チーズインハンバーグ キャベツとコーンのマリネ (キャベツ、人参、コーン、ツナ) かぼちゃとおまめスープ (かぼちゃ、ベーコン、枝豆、大豆、玉ねぎ) ハロウィンプリン	絵本メニュー (てんぷら) おはげのてんぷら うさこは山で、こねこくんがお弁当を食べているところを食いました。 おかずは、おいしいぞうてんぷら！ うさこはさっそく、自分でも作ってみることにしました。 うさこが、ごきげんでてんぷらを揚げていると、においにさそわれて、山おはげがやってきました！	
午後おやつ	◎みかんマフィン 牛乳	◎ごはんせんべい 牛乳	◎きなこサンド 牛乳	◎かぼちゃクッキー 牛乳	
	エネルギー：476kcal脂質：15.2g たんぱく質：17.9g塩分：1.7g	エネルギー：550kcal脂質：15.1g たんぱく質：17.9g塩分：1.6g	エネルギー：513kcal脂質：16.3g たんぱく質：19.5g塩分：1.4g	エネルギー：562kcal脂質：18.9g たんぱく質：16.5g塩分：2.0g	

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) ※都合により一部変更する場合があります。
 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)
 ※ () 内は給食栄養目標量です。栄養価にごはんも含まれています。

