



令和6年10月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	
午前おやつ	りんごジュース	ばりんこ 麦茶	3日 ジョア	クラッカー 麦茶	ゼリー	
昼食	◎印・手作りおやつ 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)	ごはん 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	ごはん 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 アレンジ	ごはん サバの味噌煮 煮し鶏と青菜の和え物 (煮し鶏、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	ごはん 豚そぼろと春雨のチャブチエ (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 エネルギー：433kcal脂質：9.2g たんぱく質：13.8g塩分：1.3g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：428kcal脂質：11.2g たんぱく質：13.4g塩分：1.2g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：15.2g たんぱく質：19.3g塩分：1.5g	◎さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：379kcal脂質：11.5g たんぱく質：14.7g塩分：1.2g	たいやき 牛乳 エネルギー：491kcal脂質：11.7g たんぱく質：14.9g塩分：1.4g	
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
午前おやつ	りんごどやさいジュース	量たべよ 麦茶	クラッカー 麦茶	ビスケット 麦茶	ジョア	
昼食	ごはん 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 (鮭、キャベツ、しめじ) オレンジ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の味噌え (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)	ごはん さわらの西京焼き 小松菜の味噌え (白菜、小松菜、人参) みそ汁 みそ汁 (油揚げ、わかめ、オクラ)	ごはん 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 エネルギー：441kcal脂質：11.3g たんぱく質：14.4g塩分：1.4g	◎ごまちんすこう 牛乳 エネルギー：463kcal脂質：17.7g たんぱく質：15.5g塩分：0.9g	◎セサミトースト 牛乳 エネルギー：415kcal脂質：14.0g たんぱく質：16.6g塩分：1.5g	◎人参ジャムヨーグルト せんべい エネルギー：426kcal脂質：10.0g たんぱく質：13.0g塩分：1.3g	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：459kcal脂質：12.3g たんぱく質：21.4g塩分：1.6g	
日付	14日	15日	16日	17日	18日	
午前おやつ	りんごジュース	クラッカー 麦茶	ビスケット 麦茶	ばりんこ 麦茶	ヨーグルト	
昼食	ごはん 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	きつねうどん (うどん、油揚げ、鶏肉、さつまいも、人参、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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 やさしいスープ (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 エネルギー：457kcal脂質：8.7g たんぱく質：16.2g塩分：1.3g	◎焼きおにぎり 麦茶 エネルギー：473kcal脂質：13.7g たんぱく質：16.4g塩分：1.5g	◎お煎りラスク 牛乳 エネルギー：394kcal脂質：12.9g たんぱく質：12.7g塩分：1.3g	◎スイートポテト 牛乳 エネルギー：458kcal脂質：12.6g たんぱく質：13.4g塩分：1.4g	クレープ 牛乳 エネルギー：475kcal脂質：15.1g たんぱく質：16.8g塩分：0.9g	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
午前おやつ	ジョア	量たべよ 麦茶	ビスケット 麦茶	りんごどやさいジュース	クラッカー 麦茶	
昼食	ごはん 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	ごはん 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、鮭、ねぎ、わかめ) りんご	ごはん 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) 豆乳のパンキンポタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) 手作りゼリー	ごはん コロック 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)	ごはん 豚肉と大根のとろとろ煮 (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 エネルギー：467kcal脂質：18.4g たんぱく質：18.4g塩分：1.3g	◎みそ煮しパン 牛乳 エネルギー：421kcal脂質：10.6g たんぱく質：16.9g塩分：1.6g	◎マシュマロフレーク 牛乳 エネルギー：425kcal脂質：13.2g たんぱく質：13.2g塩分：0.8g	◎バナナドーナッツ 牛乳 エネルギー：632kcal脂質：22.4g たんぱく質：13.1g塩分：1.6g	◎かぼちゃのみたらし 麦茶 エネルギー：404kcal脂質：9.5g たんぱく質：8.2g塩分：1.2g	せんべい 牛乳 エネルギー：456kcal脂質：12.9g たんぱく質：21.1g塩分：1.3g
日付	28日	29日	30日	31日		
午前おやつ	ビスケット 麦茶	量たべよ 麦茶	量たべよ 麦茶	クラッカー 麦茶		
昼食	ごはん タラのコーンマヨ焼き (タラ、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 宮城の芋煮 (豚肉、大根、ごぼう、人参、しめじ、ねぎ、里芋) いちごのフルーツ	ごはん 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	ごはん 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に会いました。 おかずは、おいしいそうなてんぷら！ 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、こきげんでてんぷらを揚げています、おいにさわられて、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 エネルギー：407kcal脂質：12.6g たんぱく質：14.6g塩分：1.3g	◎ごはんせんべい 牛乳 エネルギー：500kcal脂質：12.1g たんぱく質：14.4g塩分：1.4g	◎きなこサンド 牛乳 エネルギー：428kcal脂質：14.2g たんぱく質：15.8g塩分：1.2g	◎かぼちゃクッキー 牛乳 エネルギー：476kcal脂質：16.1g たんぱく質：13.2g塩分：1.7g		

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

*都合により一部変更する場合があります。

※()内は給与栄養目標値です。栄養価にばらつきがあります。

