



令和6年11月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

		1日				2日														
		クラッカー 牛乳				りんごジュース														
午前おやつ	◎印・・手作りおやつ	<p>絵本メニュー（おにぎり） おにぎり三兄弟</p>  <p>三男のころた、次男のごたろう、三男ごころん。 三兄弟は、おばあちゃんに頼まれて、森の中におにぎりの まるごちゃんを探しにいきます。 けれど森の中には、まるごちゃんを食べようと狙っているこわー いどうぶつが次々と現れます。</p>				ごはん ポパイカレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 ほうれん草) れんこんサラダ (わかめ、ツナ、れんこん、きゅうり コーン、人参) りんご シリア		ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、いんげん) もやしとブロッコリーの中巻和え (ブロッコリー、もやし) 中華スープ (玉ねぎ、白菜、あおさのり) フルーツ												
昼食						午後おやつ	ばりりんこ 牛乳 エネルギー：644kcal脂質：21.5g たんぱく質：21.2g塩分：1.8g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：425kcal脂質：11.4g たんぱく質：14.2g塩分：1.1g	日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日					
午前おやつ	ジョア	カルシウムせんべい 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶	星たべよ 麦茶	ゼリー	ごはん 甘辛肉団子 ツナとキャベツのサラダ (ツナ、キャベツ、コーン、ブロッコリー チーズ) マカロニスープ (マカロニ、玉ねぎ、人参、わかめ) 柿	ごはん わかめおにぎり サバのカレー風味焼き ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし) 人参しりしり (人参、ツナ、卵) りんご 麦茶	ごはん 鶏肉のケチャップ照り焼き ジャーマンポテト (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマン) たまごスープ (卵、わかめ、玉ねぎ、ねぎ) バナナ	ごはん 鶏肉の塩こうじ炒め (豚肉、玉ねぎ) かむかむせんべい (ごぼう、さつま芋) みそ汁 (えのき、油揚げ、小松菜) みかんフルーチェ	午後おやつ	◎揚げパン 牛乳 エネルギー：511kcal脂質：13.3g たんぱく質：20.6g塩分：1.6g	◎さつま芋もち 牛乳 エネルギー：421kcal脂質：11.3g たんぱく質：15.4g塩分：1.3g	◎いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー：441kcal脂質：12.7g たんぱく質：17.5g塩分：1.5g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：467kcal脂質：18.5g たんぱく質：14.6g塩分：1.2g	クレープ 牛乳 エネルギー：448kcal脂質：13.1g たんぱく質：14.9g塩分：1.4g					
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	ジョア	りんごとやさしいジュース	ゼリー	ぼたぼた焼き 麦茶	ビスコ 麦茶	りんごジュース	ごはん 鶏肉のねぎ醤油だれ 宮城のなす炒り (油揚げ、豚肉、なす、玉ねぎ、ピーマン) みそ汁 (豆腐、わかめ、キャベツ) グレープフルーツ	ごはん 鮭の梅みそ焼き もやしときゅうりの和え物 (もやし、きゅうり、人参、春雨、蒸し鶏) 切干大根のみそ汁 (切干大根、キャベツ、ごぼう) りんご	ごはん 納豆 豚肉と大根のとろとろ煮 (豚肉、大根、人参) さつま芋の天ぷら 豆腐のみそ汁 (鮭、白菜、ねぎ、油揚げ) バナナ	ごはん 鶏肉のレモンから揚げ かまぼことブロッコリーの和え物 (かまぼこ、ブロッコリー、人参) きこのみそ汁 (ねぎ、しめじ、まいたけ、えのき、ほうれん草) 手作りゼリー	ごはん サケちらし (コーン、鮭、人参、きゅうり) じゃが芋のそぼろ煮 (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、絹さや) すまし汁 (花鮓、そうめん、ねぎ、小松菜) みかん	ごはん 豚肉とやさしいの炒め物 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) 春雨サラダ ちくわ、ほうれん草、春雨 みそ汁 (わかめ、油揚げ、大根) フルーツ	午後おやつ	◎キャラメルお魅ラスク 牛乳 エネルギー：419kcal脂質：13.1g たんぱく質：19.5g塩分：1.1g	◎かぼちゃのおやき風 牛乳 エネルギー：426kcal脂質：6.4g たんぱく質：16.3g塩分：1.3g	◎きなこちんすこう 牛乳 エネルギー：575kcal脂質：20.2g たんぱく質：20.0g塩分：1.1g	◎焼きビーフン 牛乳 エネルギー：460kcal脂質：14.8g たんぱく質：14.6g塩分：1.6g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：450kcal脂質：12.8g たんぱく質：14.9g塩分：1.6g	星たべよ 牛乳 エネルギー：457kcal脂質：13.9g たんぱく質：15.0g塩分：1.4g	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日							
午前おやつ	カルシウムせんべい 牛乳	ビスケット 麦茶	ヨーグルト	ジョア	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん カレーのスイートポテト焼き (カレー、人参、さつま芋) 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) みそ汁 (キャベツ、ごぼう、豆腐) りんご	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) キャベツサラダ (キャベツ、小松菜、人参、蒸し鶏) みそ汁 (豆腐、えのき、ねぎ) オレンジ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごまみそ和え (ほうれん草、キャベツ、ツナ、人参) わかめと豆腐のスープ (豆腐、わかめ、卵、ねぎ) 柿	二種類のパン (ロールパン、コーンブレッド) マカロニグラタン (マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、チーズ) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参、ほうれん草 チーズ) ジュリエンスープ (大根、キャベツ、人参、玉ねぎ)	ごはん たらの秋野菜の甘酢あんかけ (たら、れんこん、玉ねぎ、しめじ、人参) じゃが芋の煮ころがし みそ汁 (しめじ、大根、ねぎ) バナナ	午後おやつ	◎豆乳プリン クラッカー エネルギー：428kcal脂質：15.0g たんぱく質：13.5g塩分：1.5g	◎ミートマカロニ 牛乳 エネルギー：382kcal脂質：12.3g たんぱく質：17.1g塩分：1.2g	◎りんごとさつま芋のケーキ 牛乳 エネルギー：482kcal脂質：13.9g たんぱく質：18.6g塩分：1.1g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：489kcal脂質：11.8g たんぱく質：17.5g塩分：1.7g	◎豆乳コーンホットケーキ 牛乳 エネルギー：387kcal脂質：7.7g たんぱく質：14.6g塩分：1.4g				
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日														
午前おやつ	りんごジュース	クラッカー 麦茶	星たべよ 麦茶	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	クラッカー 麦茶														
昼食	ごはん チーズハンバーグ ひじきのこまサラダ (ひじき、白菜、きゅうり、人参、ツナ) やさしいスープ (玉ねぎ、白菜、ほうれん草、人参) 手作りゼリー	ごはん 凍り豆腐の卵とじ (卵、鶏肉、高野豆腐、玉ねぎ、人参 しいたけ、絹さや) れんこんのカレー焼き ふくしま県のみそ汁 (ねぎ、なめこ、大根) バナナ	しらすチャーハン (しらす、豚肉、玉ねぎ、卵、ねぎ) シューマイ わかめのナムル (もやし、人参、わかめ、きゅうり) 牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参、チーズ、ハム) すまし汁 (ねぎ、まいたけ、鮓、わかめ) りんご	ごはん あじフライ 切干大根のケチャップ煮 (切干大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) みそ汁 (じゃがいも、油揚げ、なす) みかん	ごはん 生揚げの五目煮 (生揚げ、豚肉、大根、ごぼう、人参、ねぎ) ちくわの磯辺揚げ 中華スープ (玉ねぎ、チンゲン菜、コーン) フルーツ														
午後おやつ	◎マカロニきなこ 牛乳 エネルギー：525kcal脂質：12.4g たんぱく質：13.7g塩分：1.5g	◎おにまんじゅう 牛乳 エネルギー：434kcal脂質：12.1g たんぱく質：14.6g塩分：1.5g	◎焼き芋 ジョア エネルギー：451kcal脂質：10.8g たんぱく質：17.8g塩分：1.7g	◎お好み焼き 牛乳 エネルギー：473kcal脂質：16.0g たんぱく質：17.4g塩分：1.8g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：513kcal脂質：15.9g たんぱく質：20.7g塩分：1.1g	ゼリー ぼたぼた焼き エネルギー：401kcal脂質：9.9g たんぱく質：12.9g塩分：1.4g														

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.3) 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)
 ※ () 内は給与栄養目標値です。栄養師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。

