

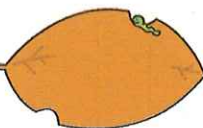
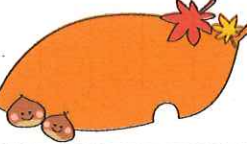
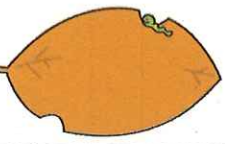


令和7年9月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



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	6日
昼食	照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ (ツナ、ブロッコリー、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ、人参、しめじ) オレンジ	サバのみそ煮 かわりきんぴら (ひき肉、ごぼう、大根、人参 いんげん) すまし汁 (高野豆腐、えのき、ほうれん草) 手作りゼリー	鶏肉のケチャップ煮 (鶏肉、玉ねぎ、しめじ) 白菜ときゅうりのさっぱり和え (白菜、きゅうり、人参) みそ汁 (油揚げ、里芋、小松菜) バナナ	豚やきにく (豚肉、キャベツ、玉ねぎ) さつま芋の甘煮 中華スープ (えのき、大根、人参) フルーチェ	鶏そぼろ丼 (ひき肉、人参、卵) ウィンナーのケチャップソースがけ 夏野菜スープ (きゅうり、なす、玉ねぎ、コーン 人参) すいかボンチ (桃、すいか、みかん、ゼリー)	シューマイ 油揚げと小松菜の和え物 (油揚げ、小松菜、もやし) 中華スープ (玉ねぎ、しいたけ、人参) フルーツ
午後おやつ	◎みそ蒸しパン 麦茶 エネルギー: 480kcal 脂質: 12.9g たんぱく質: 15.6g 塩分: 2.4g	星食べよ 麦茶 エネルギー: 474kcal 脂質: 12.9g たんぱく質: 17.9g 塩分: 1.3g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー: 538kcal 脂質: 19.2g たんぱく質: 19.7g 塩分: 1.3g	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー: 565kcal 脂質: 17.3g たんぱく質: 18.9g 塩分: 1.3g	おからの実かりんとう 麦茶 エネルギー: 565kcal 脂質: 15.6g たんぱく質: 19.8g 塩分: 2.0g	せんべい 牛乳 エネルギー: 427kcal 脂質: 11.7g たんぱく質: 15.2g 塩分: 1.6g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	肉団子の甘酢あんかけ (肉団子、玉ねぎ、グリーンピース) 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん) みそ汁 (なめこ、豆腐、ねぎ) オレンジ	鶏じゃが (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) 納豆 みそ汁 (鮎、なす、いんげん) バナナ	焼きそば (中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン) たこ焼き 茹でとうもろこし はくばくきゅうり 手作りゼリー 麦茶	マーボー豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参) 小松菜のナムル (小松菜、白菜、もやし) わかたまスープ (卵、わかめ、ねぎ) 梨	ソースカツ ちくわとキャベツの和え物 (ちくわ、キャベツ、きゅうり) みそ汁 (高野豆腐、玉ねぎ、ほうれん草) みかんヨーグルト	なすのみそ炒め (ひき肉、なす、玉ねぎ、人参、ねぎ) 青のりポテト すまし汁 (鮎、わかめ、えのき) フルーツ
午後おやつ	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 460kcal 脂質: 13.3g たんぱく質: 16.8g 塩分: 1.7g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー: 581kcal 脂質: 21.0g たんぱく質: 23.7g 塩分: 1.3g	はりんこ 麦茶 エネルギー: 451kcal 脂質: 12.3g たんぱく質: 11.5g 塩分: 1.3g	◎しっとりおさつクッキー 牛乳 エネルギー: 560kcal 脂質: 21.8g たんぱく質: 20.0g 塩分: 2.0g	◎いちごラスク 麦茶 エネルギー: 536kcal 脂質: 15.2g たんぱく質: 18.8g 塩分: 1.1g	ビスケット 牛乳 エネルギー: 489kcal 脂質: 10.4g たんぱく質: 12.6g 塩分: 1.3g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	敬老の日 	タンドリーチキン 切干大根のトマトケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン ウィンナー) コンソメスープ (キャベツ、人参、コーン) オレンジ	豚肉のブルコギ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 小松菜のおかか和え (ちくわ、小松菜、キャベツ) ワンタンスープ (ワンタン、えのき、にら) 手作りゼリー	きのこハンバーグ (ハンバーグ、しめじ、えのき、まいたけ) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参、蒲鉾) みそ汁 (もやし、油揚げ、ねぎ) バナナ	しょうゆラーメン (中華麺、ひき肉、蒲鉾、もやし キャベツ、コーン、ねぎ、わかめ) ナゲット かぼちゃの甘煮 梨	豆腐チャンプル (ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参 小松菜) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、コーン) 中華スープ (わかめ、えのき、ねぎ) フルーツ
午後おやつ		◎フライドポテト 麦茶 エネルギー: 478kcal 脂質: 21.3g たんぱく質: 16.9g 塩分: 1.5g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー: 570kcal 脂質: 16.1g たんぱく質: 19.1g 塩分: 1.7g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー: 548kcal 脂質: 18.5g たんぱく質: 18.1g 塩分: 2.0g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー: 461kcal 脂質: 11.1g たんぱく質: 17.0g 塩分: 2.3g	せんべい 牛乳 エネルギー: 424kcal 脂質: 10.6g たんぱく質: 16.9g 塩分: 1.3g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	さわらのみそマヨ焼き わかめサラダ (わかめ、きゅうり、コーン) すまし汁 (切干大根、人参、しいたけ) オレンジ	秋分の日 	バーベキューチキン ツナサラダ (ツナ、ブロッコリー、コーン 人参) コンソメスープ (玉ねぎ、グリーンピース、しめじ) フルーチェ	ポークカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) 梨 麦茶	★お楽しみクッキング★ ごましおにぎり 厚焼き卵 甘辛肉団子 ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参、チーズ) ウィンナー ブロッコリー さつまちゃん バナナ 麦茶	キャベツのそぼろ炒め (ひき肉、キャベツ、しめじ、玉ねぎ) 高野豆腐と大根の煮物 (高野豆腐、大根、人参) みそ汁 (ねぎ、鮎、ほうれん草) フルーツ
午後おやつ	◎いちごのフレンチトースト 麦茶 エネルギー: 520kcal 脂質: 16.1g たんぱく質: 20.1g 塩分: 1.2g		◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー: 453kcal 脂質: 13.5g たんぱく質: 16.5g 塩分: 1.3g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー: 546kcal 脂質: 16.4g たんぱく質: 21.0g 塩分: 1.4g	◎じゃこトースト 麦茶 エネルギー: 501kcal 脂質: 17.2g たんぱく質: 16.1g 塩分: 1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー: 413kcal 脂質: 12.5g たんぱく質: 16.5g 塩分: 1.4g
日付	29日	30日				
昼食	鶏肉のごま焼き 切干大根のサラダ (切干大根、ツナ、人参、ほうれん草) すまし汁 (豆腐、しいたけ、わかめ) 梨	白身魚フライ フレンチサラダ (キャベツ、きゅうり、コーン) 秋野菜のつぶつぶ豆乳スープ (ウィンナー、白菜、ブロッコリー 玉ねぎ、さつま芋) 手作りゼリー				◎…手作りおやつの日 ごはんいらない日 5日、10日、19日、26日
午後おやつ	◎プリン エネルギー: 415kcal 脂質: 14.8g たんぱく質: 16.4g 塩分: 1.7g	◎お麩ラスク 麦茶 エネルギー: 516kcal 脂質: 12.6g たんぱく質: 17.0g 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)
※ () 内は給食栄養目標値です。栄養価にはばんも含まれています。

※割合により一部異なる場合があります。