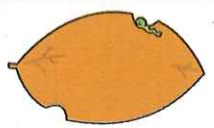
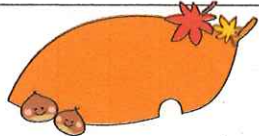
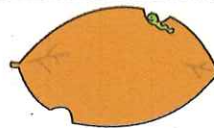




令和7年9月の予定献立表



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	6日
午前おやつ	クラッカー 牛乳	カルシウムウエハース 牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	ばりんこ 麦茶	りんごジュース	ビスケット 麦茶
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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) ウイ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)	ごはん 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：452kcal 脂質：14.2g たんばく質：15.2g 塩分：2.0g	◎星食べよ 麦茶 エネルギー：456kcal 脂質：16.7g たんばく質：18.0g 塩分：1.3g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：478kcal 脂質：15.2g たんばく質：16.2g 塩分：1.6g	◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：469kcal 脂質：14.4g たんばく質：15.3g 塩分：1.7g	◎ぼたぼた焼き 麦茶 エネルギー：452kcal 脂質：14.1g たんばく質：13.9g 塩分：2.3g	◎せんべい 牛乳 エネルギー：378kcal 脂質：10.4g たんばく質：13.2g 塩分：1.2g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	ぼたぼた焼き 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶	ジョア	カルシウムウエハース 麦茶	クラッカー 麦茶	星食べよ 麦茶
昼食	ごはん 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	ごはん 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 ばくばくきゅうり 手作りゼリー 麦茶	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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：391kcal 脂質：11.2g たんばく質：13.1g 塩分：1.2g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：512kcal 脂質：16.8g たんばく質：19.4g 塩分：1.3g	◎ばりんこ 麦茶 エネルギー：429kcal 脂質：10.1g たんばく質：14.3g 塩分：0.9g	◎しっとりおやつクッキー 牛乳 エネルギー：478kcal 脂質：19.1g たんばく質：16.9g 塩分：1.3g	◎いちごラスク 麦茶 エネルギー：461kcal 脂質：14.9g たんばく質：22.2g 塩分：1.9g	◎ビスケット 牛乳 エネルギー：330kcal 脂質：9.4g たんばく質：13.7g 塩分：1.3g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ		りんごやささいジュース	カルシウムせんべい 牛乳	ばりんこ 麦茶	ヨーグルト	カルシウムウエハース 麦茶
昼食	敬老の日 	ごはん タンダーリーチキン 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 ウインナー) コンソメスープ (キャベツ、人参、コーン) オレンジ	ごはん 豚肉のプルコギ (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	ごはん 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	ごはん 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：433kcal 脂質：17.0g たんばく質：16.2g 塩分：1.2g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：550kcal 脂質：16.0g たんばく質：19.2g 塩分：1.3g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：453kcal 脂質：15.2g たんばく質：14.4g 塩分：1.4g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：448kcal 脂質：10.0g たんばく質：17.0g 塩分：1.5g	◎せんべい 牛乳 エネルギー：370kcal 脂質：10.1g たんばく質：13.7g 塩分：1.2g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	ジョア		ビスケット 麦茶	星食べよ 麦茶	カルシウムウエハース 牛乳	ぼたぼた焼き 麦茶
昼食	ごはん 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		ごはん 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	ごはん 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	ごましおおにぎり 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) ウインナー ブロッコリー さつまちゃん バナナ 麦茶	ごはん 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 たんばく質：21.8g 塩分：1.7g		◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー：385kcal 脂質：21.4g たんばく質：13.6g 塩分：1.2g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：457kcal 脂質：17.6g たんばく質：13.1g 塩分：1.2g	◎じゃこトースト 麦茶 エネルギー：480kcal 脂質：18.1g たんばく質：15.6g 塩分：1.7g	◎ビスケット 牛乳 エネルギー：358kcal 脂質：10.4g たんばく質：13.4g 塩分：1.2g
日付	29日	30日				
午前おやつ	ばりんこ 麦茶	クラッカー 牛乳				
昼食	ごはん 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	ごはん 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 (ウインナー、白菜、ブロッコリー 玉ねぎ、さつま芋) 手作りゼリー				
午後おやつ	◎プリン エネルギー：348kcal 脂質：12.5g たんばく質：13.2g 塩分：1.4g	◎お餅ラスク 麦茶 エネルギー：481kcal 脂質：14.3g たんばく質：16.8g 塩分：1.5g				

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467g) たんばく質 19.9g (19.8g)
3歳以上児…エネルギー 653kcal (574g) たんばく質 21.1g (24.4g)
※ () 内は給与栄養目標値です。栄養価にはごはみを含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。