



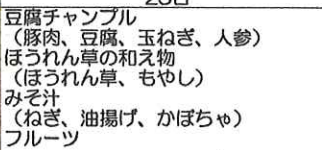
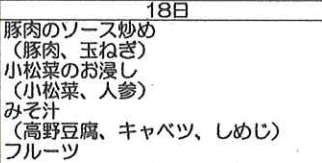
令和7年10月の予定献立表

※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
昼食	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) ブロッコリーの和え物 (ブロッコリー、蒲鉾、コーン) 中華スープ (小松菜、人参、しめじ) バナナ	ふりかけ 五目厚焼き卵 (卵、挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき) わかめのさっぱり和え (わかめ、キャベツ、きゅうり) みそ汁 (油揚げ、大根、いんげん) オレンジ	厚揚げとれんこん炒め (厚揚げ、豚肉、れんこん、玉ねぎ 人参、にら) コーンソテー すまし汁 (高野豆腐、ほうれん草、えのき) フルーチェ	鶏肉と大根のどろろ煮 (鶏肉、大根、人参) 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 (ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ) フルーツ
午後おやつ	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー: 519kcal 脂質: 18.1g たんぱく質: 18.7g 塩分: 1.5g	◎大学いも 麦茶 エネルギー: 466kcal 脂質: 12.9g たんぱく質: 15.0g 塩分: 1.3g	◎バナナマフィン 麦茶 エネルギー: 510kcal 脂質: 14.7g たんぱく質: 17.2g 塩分: 1.2g	せんべい 牛乳 エネルギー: 410kcal 脂質: 15.5g たんぱく質: 15.1g 塩分: 1.6g
日付	6日	7日	8日	9日
昼食	★お月見メニュー★ うさぎハンバーグ マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、キャベツ、人参) みそ汁 (花巻、玉ねぎ、いんげん) 十五夜ゼリー	春巻き チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、人参) 中華スープ (わかめ、しいたけ、豆腐) りんご	ミートスパゲッティ (パスタ、挽肉、玉ねぎ、人参 なす、ピーマン) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) コンソメスープ (ウインナー、ほうれん草、玉ねぎ、コーン) バナナ 麦茶	さわらの西京焼き 油揚げと白菜のさっと煮 (油揚げ、白菜、小松菜) すまし汁 (高野豆腐、大根、人参) フルーチェ
午後おやつ	◎おさつクッキー 麦茶 エネルギー: 549kcal 脂質: 15.1g たんぱく質: 13.1g 塩分: 1.5g	◎コーンフレークランチ 牛乳 エネルギー: 482kcal 脂質: 11.4g たんぱく質: 15.4g 塩分: 1.6g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー: 487kcal 脂質: 16.8g たんぱく質: 14.8g 塩分: 1.5g	ぼたぼた焼き 麦茶 エネルギー: 481kcal 脂質: 19.3g たんぱく質: 20.0g 塩分: 1.2g
日付	13日	14日	15日	16日
昼食	スポーツの日	豚やきにく (豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参) フライドポテト みそ汁 (豆腐、なめこ、ねぎ) オレンジ	サバのみそ煮 ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、コーン) すまし汁 (里芋、わかめ、しいたけ) バナナ	★お楽しみクッキング★ バーベキューチキン ビーフソテー (ビーフ、挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 中華スープ (えのき、もやし、にら) スイートポテト
午後おやつ		いちごパン 牛乳 エネルギー: 521kcal 脂質: 18.1g たんぱく質: 21.1g 塩分: 1.5g	◎きなこスノーボール 牛乳 エネルギー: 568kcal 脂質: 22.1g たんぱく質: 20.6g 塩分: 1.2g	ウインナートースト 麦茶 エネルギー: 478kcal 脂質: 17.0g たんぱく質: 13.0g 塩分: 1.3g
日付	20日	21日	22日	23日
昼食	肉団子の野菜あん (肉団子、玉ねぎ、ピーマン) ちくわとひじきのごまサラダ (ちくわ、ひじき、白菜、人参) みそ汁 (油揚げ、なす、大根) 柿	さわらの味噌マヨ焼き 春雨サラダ (春雨、蒲鉾、きゅうり、人参) すまし汁 (高野豆腐、しいたけ、小松菜) バナナ	ハロウィンハンバーグ パンフキンサラダ ころころ野菜スープ (ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ いんげん) ハロウィンゼリー	鶏肉のさっぱり煮 れんこんサラダ (ツナ、れんこん、コーン、人参) みそ汁 (大根、わかめ、えのき) 梨
午後おやつ	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー: 448kcal 脂質: 14.9g たんぱく質: 15.3g 塩分: 1.4g	◎プリン エネルギー: 411kcal 脂質: 18.4g たんぱく質: 11.1g 塩分: 1.1g	おからの実かりんどう 麦茶 エネルギー: 541kcal 脂質: 13.3g たんぱく質: 23.7g 塩分: 2.0g	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー: 576kcal 脂質: 22.4g たんぱく質: 19.2g 塩分: 1.2g
日付	27日	28日	29日	30日
昼食	ホッケの塩焼き もやしときゅうりのさっぱり和え (もやし、きゅうり、人参) みそ汁 (高野豆腐、玉ねぎ、しめじ) フルーチェ	鶏のからあげ わかめとキャベツのごま和え (わかめ、キャベツ、人参) 具沢山汁 (大根、里芋、油揚げ、小松菜、ねぎ) 柿	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) ふかしさつま芋 中華スープ (白菜、しいたけ、ねぎ) オレンジ	秋野菜カレー (鶏肉、玉ねぎ、人参、さつま芋 なす) フレンチサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) フルーツポンチ (みかん、桃、バナナ) 麦茶
午後おやつ	いちごのフレンチトースト 麦茶 エネルギー: 522kcal 脂質: 20.1g たんぱく質: 20.8g 塩分: 1.5g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 467kcal 脂質: 12.7g たんぱく質: 13.0g 塩分: 1.5g	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー: 487kcal 脂質: 12.7g たんぱく質: 17.7g 塩分: 1.4g	◎チーズトースト 牛乳 エネルギー: 562kcal 脂質: 11.3g たんぱく質: 14.3g 塩分: 1.4g
日付	31日			
昼食	★ハロウィンメニュー★ うさぎピラフ (ごはん、ハム、玉ねぎ、人参、ウインナー) ナゲット かぼちゃのカレー焼き コンソメスープ (キャベツ、玉ねぎ、コーン) りんご			
午後おやつ	◎カルシウムせんべい 麦茶 エネルギー: 435kcal 脂質: 12.0g たんぱく質: 15.2g 塩分: 1.7g			



3歳未満児...エネルギー 481kcal (467g) 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 (574g) 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。 栄養価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。