



令和7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	
午前おやつ			カルシウムせんべい 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ビスケット 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶		
昼食			ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 ずまし汁 (高野豆腐、ほうれん草、えのき) フルーチェ	ごはん 鶏肉と大根のとうとう煮 (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：463kcal 脂質：14.5g たんばく質：15.1g 塩分：1.5g	◎大学いも 麦茶 エネルギー：401kcal 脂質：12.9g たんばく質：11.5g 塩分：1.3g	◎バナナマフィン 麦茶 エネルギー：426kcal 脂質：11.5g たんばく質：16.1g 塩分：1.0g	せんべい 牛乳 エネルギー：410kcal 脂質：10.0g たんばく質：12.6g 塩分：1.4g		
日付	6日		7日		8日		9日	
午前おやつ	★お月見メニュー★ 星食べよ 麦茶		クラッカー 麦茶		ジョア		カルシウムせんべい 牛乳	
昼食	ごはん 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		ごはん 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		ごはん 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) ずまし汁 (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：458kcal 脂質：15.6g たんばく質：12.5g 塩分：1.3g		◎コーンフレーククラッシュ 牛乳 エネルギー：403kcal 脂質：13.6g たんばく質：10.2g 塩分：1.5g		◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：460kcal 脂質：14.2g たんばく質：13.8g 塩分：1.5g		ぼたぼた焼き 麦茶 エネルギー：438kcal 脂質：14.9g たんばく質：20.0g 塩分：1.0g	
日付	13日		14日		15日		16日	
午前おやつ			りんごやさしいジュース		ぼりんこ 麦茶		ヨーグルト	
昼食	ごはん 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		ごはん 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) ずまし汁 (里芋、わかめ、しいたけ) バナナ		ごはん 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) ずまし汁 (高野豆腐、大根、人参) フルーチェ		★お楽しみクッキング★ ごはん バーベキューチキン ビーフンソテー (ビーフン、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：475kcal 脂質：16.7g たんばく質：17.4g 塩分：1.5g		◎きなこスノーボール 牛乳 エネルギー：471kcal 脂質：18.1g たんばく質：14.1g 塩分：1.2g		◎きなことスノーボール 牛乳 エネルギー：471kcal 脂質：18.1g たんばく質：14.1g 塩分：1.2g		ウインナートースト 麦茶 エネルギー：455kcal 脂質：11.7g たんばく質：16.6g 塩分：1.2g	
日付	20日		21日		22日		23日	
午前おやつ	カルシウムせんべい 麦茶		クラッカー 麦茶		ジョア		ビスケット 麦茶	
昼食	ごはん 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		ごはん 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) ずまし汁 (高野豆腐、しいたけ、小松菜) バナナ		ごはん ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ 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		ごはん 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	◎お昼ラスク 牛乳 エネルギー：408kcal 脂質：11.2g たんばく質：16.2g 塩分：1.4g		◎プリン エネルギー：401kcal 脂質：15.2g たんばく質：11.1g 塩分：1.2g		ぼりんこ 麦茶 エネルギー：461kcal 脂質：13.9g たんばく質：15.0g 塩分：1.2g		◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：468kcal 脂質：11.4g たんばく質：18.7g 塩分：1.2g	
日付	27日		28日		29日		30日	
午前おやつ	ぼたぼた焼き 麦茶		りんごジュース		星食べよ 麦茶		クラッカー 麦茶	
昼食	ごはん 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		ごはん 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		ごはん 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		ごはん 秋野菜カレー (鶏肉、玉ねぎ、人参、さつま芋 なす) ブレンチサラダ (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：478kcal 脂質：16.1g たんばく質：19.3g 塩分：1.3g		◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：403kcal 脂質：10.7g たんばく質：15.3g 塩分：1.5g		◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：467kcal 脂質：15.1g たんばく質：13.8g 塩分：1.4g		◎チーズトースト 牛乳 エネルギー：411kcal 脂質：10.2g たんばく質：10.2g 塩分：1.4g	
							◎カルシウムせんべい 麦茶 エネルギー：423kcal 脂質：11.3g たんばく質：13.2g 塩分：1.3g	



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)

※部白により一部変更する場合があります。