



令和7年11月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付						1日
午前おやつ						ばりんこ 麦茶
昼食	◎…手作りおやつ					ごはん 豚肉と白菜の甘辛炒め (豚肉、白菜、玉ねぎ、ねぎ) ブロッコリーのり和え (ブロッコリー、人参) みそ汁 (鮎、大根、なす) フルーツ
午後おやつ						ビスケット 牛乳 エネルギー: 351kcal 脂質: 10.7g たんぱく質: 13.7g 塩分: 1.2g
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ		カルシウムウエハース 麦茶	星食べよ 麦茶	ビスケット 麦茶	ヨーグルト	クラッカー 麦茶
昼食		ごはん 肉団子のバーベキューソース (肉団子、玉ねぎ) マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、きゅうり、人参 キャベツ) コンソメスープ (大根、コーン、グリーンピース) オレンジ	ごはん たらもみじ焼き (鰯、人参) 切干大根の煮物 (竹輪、油揚げ、切干大根、人参 いんげん) みそ汁 (玉ねぎ、さつま芋、ねぎ) 手作りゼリー	ごはん ホイコーロー (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 春雨サラダ (春雨、蒲鉾、きゅうり、人参) 中華スープ (ねぎ、わかめ、もやし) バナナ	わかめおにぎり 照り焼きチキン 豚汁 (豚肉、里芋、白菜、大根、ごぼう 人参、しめじ、こんにゃく、ねぎ) 柿	ごはん ずき焼き風 (豆腐、豚肉、白菜、しいたけ ねぎ) ブロッコリーのごま和え みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、なす) フルーツ
午後おやつ		◎いちごのマーブルケーキ 牛乳 エネルギー: 467kcal 脂質: 15.4g たんぱく質: 13.4g 塩分: 1.4g	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー: 413kcal 脂質: 11.9g たんぱく質: 15.4g 塩分: 1.3g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー: 450kcal 脂質: 15.0g たんぱく質: 19.4g 塩分: 1.4g	ばりんこ 牛乳 エネルギー: 412kcal 脂質: 14.6g たんぱく質: 20.0g 塩分: 1.4g	せんべい 牛乳 エネルギー: 375kcal 脂質: 13.2g たんぱく質: 16.2g 塩分: 1.3g
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	りんごことやさいジュース	カルシウムせんべい 麦茶	クラッカー 麦茶	ばりんこ 麦茶	カルシウムウエハース 麦茶	星食べよ 麦茶
昼食	ごはん さわらのみそマヨ焼き 切干大根サラダ (ほうれん草、切干大根、もやし 人参) すまし汁 (えのき、鮎、小松菜) フルーチェ	ごはん 八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参 しいたけ) 青のりポテト 中華スープ (チンゲン菜、コーン、大根) りんご	ごはん バーベキューチキン 根菜のきんぴら (ごぼう、大根、人参) みそ汁 (豆腐、えのき、ねぎ) 手作りゼリー	ごはん サバのみそ煮 ひじきの中華和え (キャベツ、きゅうり、人参、ひじき) すまし汁 (しいたけ、蒲鉾、わかめ) バナナ	ひよこのキーマカレー (グリーンピース、人参、豚挽肉、玉ねぎ) わかめとキャベツサラダ (わかめ、キャベツ、コーン) コンソメスープ (じゃがいも、いんげん、しめじ) みかんヨーグルト	ごはん 豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参) 切干大根のマヨサラダ (切干大根、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、白菜、ねぎ) フルーツ
午後おやつ	◎ヨーグルトスコーン 麦茶 エネルギー: 417kcal 脂質: 10.4g たんぱく質: 12.7g 塩分: 1.1g	◎みかんマフィン 牛乳 エネルギー: 458kcal 脂質: 12.0g たんぱく質: 14.8g 塩分: 1.4g	◎マカロニきなこと 牛乳 エネルギー: 458kcal 脂質: 13.3g たんぱく質: 17.3g 塩分: 1.2g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 381kcal 脂質: 12.5g たんぱく質: 14.8g 塩分: 1.4g	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー: 486kcal 脂質: 12.2g たんぱく質: 15.8g 塩分: 2.3g	ビスケット 牛乳 エネルギー: 394kcal 脂質: 15.2g たんぱく質: 14.4g 塩分: 1.1g
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	クラッカー 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶	りんごジュース	星食べよ 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 鶏のからあげ わかめサラダ (わかめ、きゅうり、人参) すまし汁 (えのき、切干大根、小松菜) 柿	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) じゃがチーズ焼き みそ汁 (人参、もやし、ほうれん草) りんご	クリームパスタ (パスタ、玉ねぎ、コーン、しめじ ツナ、ほうれん草) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ) コンソメスープ (肉団子、白菜、えのき、人参) 手作りゼリー	ごはん チーズハンバーグ さつま芋サラダ (さつま芋、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、キャベツ、玉ねぎ) オレンジ	ごはん マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にら) チンゲン菜のナムル (蒲鉾、チンゲン菜、白菜、人参 コーン) わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、ねぎ) りんご	ごはん 豚肉のさっぱり炒め (豚肉、玉ねぎ) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、もやし) みそ汁 (油揚げ、ねぎ、キャベツ) フルーツ
午後おやつ	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー: 476kcal 脂質: 17.8g たんぱく質: 18.3g 塩分: 1.4g	◎きなことクッキー 牛乳 エネルギー: 476kcal 脂質: 15.3g たんぱく質: 15.3g 塩分: 1.1g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー: 489kcal 脂質: 7.1g たんぱく質: 14.3g 塩分: 1.4g	◎コーンフ레이크おこし 牛乳 エネルギー: 471kcal 脂質: 16.3g たんぱく質: 14.7g 塩分: 1.5g	◎チーズスティックトースト 牛乳 エネルギー: 422kcal 脂質: 14.0g たんぱく質: 16.2g 塩分: 1.7g	せんべい 牛乳 エネルギー: 400kcal 脂質: 14.1g たんぱく質: 15.8g 塩分: 1.2g
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ		ばりんこ 麦茶	ジョア	カルシウムウエハース 麦茶	クラッカー 牛乳	ビスケット 牛乳
昼食	振替休日	ごはん アジの焼き浸し ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参 チーズ) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、鮎) フルーチェ	ごはん ボークチャップ (豚肉、玉ねぎ、しめじ) フレンチサラダ (ハム、コーン、キャベツ、人参 きゅうり) コンソメスープ (白菜、大根) りんご	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き もやしのナムル (もやし、人参、チンゲン菜) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、ねぎ) バナナ	ロールパン・コーンパン マカロニグラタン (マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ チーズ) ブロッコリーのツナサラダ (ブロッコリー、人参、コーン、ツナ) コンソメスープ (じゃがいも、いんげん、玉ねぎ) 手作りゼリー	ごはん 鶏のみそ炒め (鶏肉、玉ねぎ、人参) わかめのだんご和え (わかめ、キャベツ、コーン) すまし汁 (しいたけ、鮎、大根) フルーツ
午後おやつ		◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー: 452kcal 脂質: 16.3g たんぱく質: 14.4g 塩分: 1.4g	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー: 478kcal 脂質: 13.4g たんぱく質: 16.9g 塩分: 1.4g	ビスケット 牛乳 エネルギー: 383kcal 脂質: 13.4g たんぱく質: 15.0g 塩分: 1.4g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー: 532kcal 脂質: 17.9g たんぱく質: 16.2g 塩分: 2.4g	せんべい 牛乳 エネルギー: 393kcal 脂質: 10.3g たんぱく質: 14.3g 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)
※()内は給食栄養目標値です。栄養価にははんと含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。