



令和8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
昼食	ポークカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) 春雨ナムル (春雨、もやし、きゅうり、人参) りんご	ポークソーセージオニオンスライス (豚肉、玉ねぎ) コーンスローサラダ (キャベツ、きゅうり、コーン) 豆乳スープ (ブロッコリー、ウインナー、人参) オレンジ	餃子 かぼちゃのごま煮 みそ汁 (鮎、大根、小松菜) ゼリー
午後おやつ	ビスケット ビルクル エネルギー：643kcal 脂質：13.2g たんばく質：12.5g 塩分：1.5g	⑤きなこマフィン 麦茶 エネルギー：520kcal 脂質：20.2g たんばく質：16.3g 塩分：1.0g	せんべい ビルクル エネルギー：411kcal 脂質：7.4g たんばく質：10.3g 塩分：1.9g
日付	5日	6日	7日
昼食	ミートボール和風あんかけ (肉団子、ブロッコリー) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) 中華スープ (えのき、玉ねぎ、チンゲン菜) 柿	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン) ひじき和風サラダ (ひじき、大根、小松菜) コンソメスープ (しめじ、ほうれん草、人参) ブルーチェ	照り焼きチキン 蒲鉾と白菜のゆかり和え (蒲鉾、白菜、きゅうり) みそ汁 (油揚げ、わかめ、ねぎ) オレンジ
午後おやつ	⑤ごまちゃんすこう 牛乳 エネルギー：556kcal 脂質：19.3g たんばく質：17.0g 塩分：1.9g	おからかりんとう 牛乳 エネルギー：469kcal 脂質：19.8g たんばく質：17.2g 塩分：1.5g	⑤メロンパントースト 麦茶 エネルギー：443kcal 脂質：12.9g たんばく質：16.2g 塩分：1.9g
日付	8日	9日	10日
昼食	さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し (ほうれん草、油揚げ、人参) すまし汁 (ねぎ、大根、しめじ) バナナ	しょうゆラーメン (中華麺、豚肉、キャベツ、コーン、ねぎ、チャーシュー、メンマ) フライドポテト 手作りゼリー	うどんかい
午後おやつ	⑤マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：12.8g たんばく質：18.6g 塩分：1.7g	⑤菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：512kcal 脂質：10.8g たんばく質：13.8g 塩分：2.2g	
日付	12日	13日	14日
昼食	ふりかけ シューマイ かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) みそ汁 (えのき、ほうれん草、豆腐) オレンジ	ホキのポテト焼き (ホキ、じゃがいも) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、高野豆腐) 手作りゼリー	鶏肉の塩こうじ焼き かわりきんぴら (ごぼう、れんこん、人参、ひじき、いんげん) すまし汁 (蒲鉾、高野豆腐、しいたけ、切干大根) 梨
午後おやつ	⑤パナマフィン 牛乳 エネルギー：508kcal 脂質：15.8g たんばく質：15.5g 塩分：1.9g	⑤きなこサブレ 麦茶 エネルギー：570kcal 脂質：14.6g たんばく質：15.1g 塩分：1.6g	⑤ジャムスコーン 牛乳 エネルギー：510kcal 脂質：15.5g たんばく質：17.6g 塩分：2.1g
日付	19日	20日	21日
昼食	豚肉のブルコギ (豚肉、玉ねぎ、人参) わかめサラダ (ツナ、わかめ、きゅうり、人参) 中華スープ (ほうれん草、コーン、えのき) ピーチヨーグルト (桃、ヨーグルト)	サバのみそ煮 ビーフンサラダ (ビーフン、きゅうり、コーン) けんちん汁 (大根、油揚げ、ごぼう、人参) オレンジ	鶏肉のケチャップ煮 ばくばくきゅうり すまし汁 (わかめ、しいたけ、玉ねぎ) 手作りゼリー
午後おやつ	⑤コーンフ레이크おこし 麦茶 エネルギー：470kcal 脂質：13.5g たんばく質：15.0g 塩分：1.9g	バナナ エネルギー：395kcal 脂質：10.6g たんばく質：15.5g 塩分：1.4g	⑤フライドポテト 麦茶 エネルギー：427kcal 脂質：13.4g たんばく質：12.0g 塩分：1.6g
日付	26日	27日	28日
昼食	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) スパゲッティサラダ (パスタ、キャベツ、人参、きゅうり) コンソメスープ (しめじ、ウインナー、ほうれん草) ブルーチェ	コロケ ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、えのき) 中華スープ (チンゲン菜、玉ねぎ、コーン) りんご	★お楽しみクッキング★ さわらのみそマヨ焼き 切干大根のケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) みそ汁 (しいたけ、玉ねぎ、わかめ) スイートポテト
午後おやつ	⑤みたらしまカロニ 麦茶 エネルギー：459kcal 脂質：14.5g たんばく質：16.1g 塩分：1.9g	バナナ エネルギー：425kcal 脂質：15.5g たんばく質：14.0g 塩分：1.5g	⑤プリン エネルギー：432kcal 脂質：10.9g たんばく質：16.3g 塩分：1.5g
日付	29日	30日	31日
昼食	鶏肉のごまみそ焼き コーンサラダ (コーン、きゅうり、キャベツ) きのこ汁 (豆腐、なめこ、えのき、ねぎ) 梨	おはけカレー (ごはん、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃ) 人参しりしり (人参、ツナ) ブルーチェ	チーズハンバーグ 小松菜のお浸し (もやし、小松菜、人参) すまし汁 (高野豆腐、しいたけ、玉ねぎ) フルーツ
午後おやつ	⑤キャラットケーキ 牛乳 エネルギー：487kcal 脂質：17.0g たんばく質：17.3g 塩分：1.5g	⑤かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：503kcal 脂質：15.3g たんばく質：13.3g 塩分：1.5g	せんべい ビルクル エネルギー：376kcal 脂質：7.7g たんばく質：12.4g 塩分：1.5g

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46k) たんばく質 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) たんばく質 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。栄養価には含まれていません。

※給食により一部変更する場合があります。