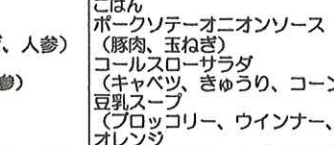




令和8年10月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日
午前おやつ	①…手作りおやつ		
昼食			
午後おやつ			
日付	5日	6日	7日
午前おやつ	りんごどやさいジュース	クラッカー 麦茶	ビスケット 牛乳
昼食	ごはん ミートボール和風あんかけ 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	ごはん 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	ごはん 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	②ごまちゃんすこう 牛乳 エネルギー：495kcal 脂質：15.4g たんばく質：13.6g 塩分：1.7g	③ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：403kcal 脂質：17.1g たんばく質：14.0g 塩分：1.4g	④メロンパントースト 麦茶 エネルギー：440kcal 脂質：14.8g たんばく質：16.6g 塩分：1.7g
日付	12日	13日	14日
午前おやつ		ジョア	クラッカー 麦茶
昼食		ごはん 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	ごはん 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
午後おやつ		⑤バナナマフィン 牛乳 エネルギー：470kcal 脂質：12.6g たんばく質：16.8g 塩分：1.6g	⑥きなことサブレ 麦茶 エネルギー：474kcal 脂質：12.3g たんばく質：11.7g 塩分：1.5g
日付	19日	20日	21日
午前おやつ	ばりんこ 麦茶	ビスコ 牛乳	ビスケット 牛乳
昼食	ごはん 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)	ごはん 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	ごはん 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	⑦コーンフレックおこし 麦茶 エネルギー：441kcal 脂質：11.9g たんばく質：14.0g 塩分：1.7g	⑧バナナ エネルギー：421kcal 脂質：14.4g たんばく質：16.0g 塩分：1.4g	⑨フライドポテト 麦茶 エネルギー：346kcal 脂質：10.9g たんばく質：9.6g 塩分：1.3g
日付	26日	27日	28日
午前おやつ	ばりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ピルクル
昼食	ごはん 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、ウィンナー、ほうれん草) ブルーチェ	ごはん コロッケ 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	ごはん 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、ウィンナー) 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	⑩みたらしまカロニ 麦茶 エネルギー：420kcal 脂質：11.5g たんばく質：12.7g 塩分：1.6g	⑪きなことトースト 牛乳 エネルギー：434kcal 脂質：13.2g たんばく質：11.3g 塩分：1.4g	⑫プリン エネルギー：388kcal 脂質：8.6g たんばく質：13.8g 塩分：1.2g
日付	30日	31日	
午前おやつ	ばりんこ 麦茶	星たべよ 麦茶	
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	⑬きなこと蒸しパン 牛乳 エネルギー：503kcal 脂質：16.9g たんばく質：20.2g 塩分：1.5g	⑭お魅ラスク 麦茶 エネルギー：521kcal 脂質：17.4g たんばく質：18.3g 塩分：1.7g	⑮クレープ ピルクル エネルギー：401kcal 脂質：9.1g たんばく質：11.6g 塩分：1.1g

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46g) たんばく質 19.9g(19.8)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (57g) たんばく質 21.1g(24.4)
※ () 内は給食栄養目標値です。栄養価には含まれていません。

※ 都合により一部変更する場合があります。