

2022年



9月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3
昼食				御飯、鮭の南蛮漬け、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、梨	食パン(いちごジャム)、チキンマーレード焼き、ピーンズサラダ、スープ、デラウェア	鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ
午後				牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯	牛乳、野菜せんべい
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10
昼食	御飯(麦入り)、肉豆腐の卵とじ、きゅうりとちくわの生姜酢和え、味噌汁、梨	御飯、麻婆春雨、小松菜とさつま揚げの和え物、中華スープ、デラウェア	☆郷土料理～北海道～☆ ラーメンサラダ、ザンギ、三平汁、バナナ	御飯、秋刀魚のごま焼き、小松菜の煮浸し、茹でとうもろこし、味噌汁、梨	☆十五夜メニュー☆ 炊き込み御飯、スコッチエッグ、ほうれん草の和え物、さつま団子汁、十五夜ゼリー	角切りなすの甘味噌そぼろ丼、ひじきと大豆のマヨサラダ、具だくさん汁、バナナ
午後	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	牛乳、きんぴらお焼き	牛乳、セサミトースト	牛乳、じゃがいもピザ	牛乳、お月見ロールパン	牛乳、ビスケット
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17
昼食	御飯(麦入り)、里芋と厚揚げの煮物、ごま酢和え、味噌汁、梨	御飯、レバーのかりん揚げ、切干大根の炒め煮、味噌汁、デラウェア	焼きうどん、さつまいもサラダ、ミニトマト、すまし汁、バナナ	御飯、鯖の味噌煮、ブロッコリーとトマトのマヨ和え、すまし汁、梨	ロールパン、豆乳マカロニグラタン、きのこほうれん草のソテー、スープ、デラウェア	ハヤシライス、コーンサラダ、わかめスープ、バナナ
午後	牛乳、おからとレーズンのホットケーキ	牛乳、チーズクッキー	牛乳、黒糖ラスク	牛乳、チュロス	牛乳、カルシウムおにぎり	牛乳、かっぱえびせん
午前	19	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23	24
昼食	敬老の日	御飯、中華煮、中華きゅうり、きのこワンタンスープ、デラウェア	ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、フライドポテト、スープ、バナナ	御飯、ぶりの照り焼き、ほうれん草の卵和え、味噌汁、梨	秋分の日	秋刀魚の蒲焼丼、小松菜の和え物、味噌汁、バナナ
午後		牛乳、かりんとう	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、さつまいものパウンドケーキ		牛乳、キャラメルコーン
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	
昼食	御飯(麦入り)、肉じゃが、きゅうりの昆布漬け、味噌汁、梨	御飯、鮭のフライ風、卵の花炒め煮、味噌汁、デラウェア	具だくさんにゆうめん、ゴーヤのかき揚げ、茹で枝豆、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、チーズハンバーグ、千切りサラダ、味噌汁、フルーツ杏仁	ホットドッグ、花野菜サラダ、チーズ、豆乳クラムチャウダー、デラウェア	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、あん春巻き	牛乳、マヨコーントースト	牛乳、いちごヨーグルトムース	牛乳、ひじき入りいなり	

※献立は材料により変更になる場合があります。

食べ物の美味しい季節がやってきました。秋の味覚と言えばサンマ・栗・松茸・ぶどう・梨・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップします！好き嫌いを無くす良い機会でもあるので、秋の食材に触れ興味を持ってもらえるような給食提供をしていきます◎

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	574	22.1	20.5	293	2.3	422	0.33	0.54	23	3.8	1.9
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	108	104	139	127	105	237	114	164	135	90	106
3才未満児	487	18.9	17.7	274	1.9	351	0.28	0.49	19	3.3	1.6
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	104	101	136	125	82	181	112	169	106	86	100

栄養士