

2023年



10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	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳	7	
昼食	御飯（麦入り）、鶏ひき肉の信田煮、ほうれん草のおかか和え、味噌汁、りんご		御飯、レバーのさっぱりねぎダシ、きゃべつともやしの煮浸し、味噌汁、柿		ちゃんぽん風うどん、かぼちゃの天ぷら、ブロッコリーソテー、バナナ		秋刀魚の蒲焼き丼、小松菜とちくわのごま和え、味噌汁、りんご		食パン（いちごジャム）、卵とほうれん草のココット蒸し、大根サラダ、きのこスープ、柿		角切りなすの甘味噌ほろほろ丼、ひじきと大豆のマヨサラダ、貝だくさん汁、バナナ	
午後	牛乳、ココア蒸しパン		牛乳、人参スコーン		牛乳、きな粉トースト		牛乳、お好み焼き		牛乳、海苔ごましょうゆおにぎり		麦茶、かっぱえびせん	
午前	9		10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳	14	
昼食	スポーツの日 		御飯、きのこたっぷり中華煮、小松菜のおかか和え、わかめスープ、柿		鶏白湯風ラーメン、魚肉ソーセージのフリッター、かぼちゃサラダ、バナナ		御飯、鯖のおろし煮、きんぴらごぼう、味噌汁、りんご		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、柿		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、ピザトースト		牛乳、ポパイドーナツ		牛乳、しそ枝豆おにぎり		麦茶、キャラメルコーン	
午前	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳	21	
昼食	御飯（麦入り）、松風焼き、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、りんご		油淋鶏丼、彩り野菜と春雨の和え物、すまし汁、バナナ		☆秋まつりメニュー☆ 五日混ぜ御飯、秋刀魚の塩焼き、青菜の和え物、豚汁、柿		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ハムカツ、千切りサラダ、味噌汁、フルーツポンチ		食パン（ブルーベリージャム）、ポークビーンズ、小松菜サラダ、スープ、柿		親子丼、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、あん春巻き		牛乳、チーズクッキー		牛乳、フレンチトースト		牛乳、いちごヨーグルトムース		牛乳、小松菜とツナのおにぎり		麦茶、甘辛しょうゆせんべい	
午前	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳	28	
昼食	☆郷土料理～福岡県～☆ 御飯（麦入り）、がめ煮、大根の甘酢和え、味噌汁、りんご		♪空・太陽組さつまいも掘り♪ 御飯、豚肉の生姜焼き、ほうれん草ともやしの和え物、味噌汁、柿		肉味噌スパゲティ、れんこんサラダ、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ		御飯、鮭と野菜の甘味噌焼き、青梗菜の煮浸し、味噌汁、りんご		☆十三夜メニュー☆ おこわ、きんぴら肉団子、豆サラダ、すいとん団子汁、柿		豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、黒糖ポッキー		牛乳、おさかなアメリカンドッグ		牛乳、キャラメルラスク		牛乳、ニラとひき肉のお焼き		牛乳、お月見ロールパン		麦茶、ビスケット	
午前	30	牛乳	31	牛乳								
昼食	御飯、鶏肉とさつまいものからめ煮、三色ごま和え、味噌汁、りんご		🍷ハロウィンメニュー🍷 ジャックオランタンカレー、変身サラダ、おばけスープ、ハロウィンデザート									
午後	牛乳、コーンフレーク		牛乳、パンプキンパイ									

※献立は材料により変更になる場合があります。

爽やかな秋、食欲の秋です。1年中で1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓にも旬の野菜を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

	エネルギー	たんぱく	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	508	18.6	15.6	178	2.3	418	0.3	0.39	36	4.4	1.7
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	96	88	106	77	105	234	103	118	212	105	100
3才未満児	476	18.1	16.2	255	1.8	371	0.28	0.46	30	3.5	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	93	89	113	115	86	216	100	144	176	85	94

栄養士