

2023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 チューペット	2
昼食					食パン(いちごジャム)、チキンマーレード焼き、ビーンズサラダ、スープ、デラウェア	豚こら玉あんかけ丼、かぼちゃサラダ、味噌汁、バナナ
午後					牛乳、ひじき入りいなり	麦茶、キャラメルコーン
午前	4 チューペット	5 牛乳	6 チューペット	7 牛乳	8 チューペット	9
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	☆世界の料理～台湾～☆ ルーローハン、きゃべつのナムル、スープ、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、鮭の南蛮漬、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、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	鯖の味噌焼き丼、コロコロポテトサラダ、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、ポテトもち	牛乳、セサミトースト	牛乳、お好み焼き	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、野菜せんべい
午前	11 チューペット	12 牛乳	13 チューペット	14 牛乳	15 チューペット	16
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、麻婆春雨、小松菜とさつまいもの和え物、中華スープ、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、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	食パン(ブルーベリージャム)、豚肉のケチャップ炒め、コーンサラダ、ミートボールシチュー、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、かぼちゃ蒸しパン	牛乳、黒糖カップケーキ	牛乳、チーズトースト	牛乳、フレーククッキー	牛乳、わかめ御飯	麦茶、ビスケット
午前	18	19 牛乳	20 チューペット	21 牛乳	22 チューペット	23
昼食	敬老の日	中華丼、中華きゅうり、きのこワンタンスープ、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	ロールパン、ほうれん草と卵のキッシュ、コールスローサラダ、スープ、デラウェア	秋分の日
午後		牛乳、人参ポッキー	牛乳、マヨコーントースト	牛乳、さつまいものパウンドケーキ	牛乳、おかかおにぎり	
午前	25 チューペット	26 牛乳	27 チューペット	28 牛乳	29 チューペット	30
昼食	御飯(麦入り)、肉じゃが、きゅうりの昆布漬、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	野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、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	☆十五夜メニュー☆ プチフランスパン、スコッチエッグ、サラダ、団子スープ、お月見ゼリー	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、チーズホットケーキ	牛乳、黒糖ラスク	牛乳、黒ごまプリン	牛乳、さつまいも御飯	

※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 kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	566	21.5	19.7	276	2.2	438	0.35	0.53	25	3.8	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	107	101	134	120	100	245	121	161	147	90	112
3才未満児	480	18.5	17.1	263	1.8	364	0.29	0.48	21	3	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	91	119	119	86	212	104	150	124	73	94

栄養士