

2024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		1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5
昼食		鶏肉の甘酢丼、ブロッコリーサラダ、味噌汁、柿	白味噌野菜ラーメン、しゅうまい、かぼちゃのごま和え、バナナ	御飯、秋刀魚の蒲焼き、小松菜とちくわのごま和え、味噌汁、りんご	食パン（ブルーベリージャム）、タンドリーチキン、枝豆サラダ、スープ、柿	
午後		牛乳、味噌まんじゅう	牛乳、きな粉トースト	牛乳、黒糖ポッキー	牛乳、海苔ごましょうゆおにぎり	
午前	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12
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	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、コーンソテー、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、ココア蒸しパン	牛乳、人参スコーン	牛乳、ピザトースト	牛乳、ポパイドーナツ	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、ビスケット
午前	14	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19
昼食	スポーツの日 	☆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	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、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	食パン（ブルーベリージャム）、チキントマトソテー、ベーコンサラダ、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、お月見クッキー	牛乳、シュガートースト	牛乳、ニラとひき肉のお焼き	牛乳、しそ枝豆おにぎり	麦茶、揚げせんべい
午前	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26
昼食	御飯（麦入り）、ホッケのしょうゆ焼き、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、りんご	☆郷土料理～三重県～☆ 御飯、トンテキ、ごまキャベツ、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	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、松風焼き、ほうれん草ともやしの和え物、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、鶏肉のフリッター ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、柿	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、あん春巻き	牛乳、カレーポップコーン	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、おさかなアメリカンドッグ	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、キャラメルコーン
午前	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳		
昼食	御飯（麦入り）、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	やきとり丼、ひじきの炒め煮、味噌汁、柿	♪空・太陽組さつまいも掘り♪ カレーうどん、グリーンサラダ、魚肉ソーセージのソテー、バナナ	🎃ハロウィンメニュー🎃 ハロウィンおにぎり、おばけナゲット、変身サラダ、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、おからとレーズンのホットケーキ	牛乳、ジャムマーガリンサンド	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 kcal	タンパク質 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	518	20.6	16.6	236	2.5	404	0.29	0.42	37	4.5	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(%)	98	97	113	103	114	226	100	127	218	107	112
3才未満児	473	19.1	16.5	280	2	357	0.27	0.47	31	3.5	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	92	94	115	127	95	208	96	147	182	85	100

栄養士



	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 牛乳	4 牛乳	5
昼食		鶏肉の甘酢丼、ブロッコリーサラダ、味噌汁、柿	白味噌野菜ラーメン、しゅうまい、かぼちゃのごま和え、柿	御飯、秋刀魚の蒲焼き、小松菜とちくわのごま和え、味噌汁、りんご	食パン（ブルーベリージャム）、タンドリーチキン、枝豆サラダ、スープ、柿	
午後		牛乳、味噌まんじゅう	牛乳、きな粉トースト	牛乳、黒糖ポッキー	牛乳、海苔ごましょうゆおにぎり	
午前	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12
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、柿	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、コーンソテー、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、りんご
午後	牛乳、ココア蒸しパン	牛乳、人参スコーン	牛乳、ピザトースト	牛乳、ポパイドーナツ	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、ビスケット
午前	14	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19
昼食	スポーツの日 	☆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	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、柿	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	食パン（ブルーベリージャム）、チキントマトソテー、ベーコンサラダ、スープ、柿	やきとり丼、ほうれん草のごま和え、味噌汁、りんご
午後		牛乳、お月見クッキー	牛乳、シュガートースト	牛乳、ニラとひき肉のお焼き	牛乳、しそ枝豆おにぎり	麦茶、揚げせんべい
午前	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26
昼食	御飯（麦入り）、ホッケのしょうゆ焼き、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、りんご	☆郷土料理～三重県～☆ 御飯、トンテキ、ごまキャベツ、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、柿	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、松風焼き、ほうれん草ともやしの和え物、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、鶏肉のフリッター ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、柿	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、りんご
午後	牛乳、あん春巻き	牛乳、カレーポップコーン	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、おさかなアメリカンドッグ	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、キャラメルコーン
午前	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳		
昼食	御飯（麦入り）、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	やきとり丼、ひじきの炒め煮、味噌汁、柿	♪空・太陽組さつまいも掘り♪ カレーうどん、グリーンサラダ、魚肉ソーセージのソテー、柿	🎃ハロウィンメニュー🎃 ハロウィンおにぎり、おばけナゲット、変身サラダ、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、おからとレーズンのホットケーキ	牛乳、ジャムマーガリンサンド	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。

実りの秋、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 kcal	タンパク質 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	518	20.6	16.6	236	2.5	404	0.29	0.42	37	4.5	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(%)	98	97	113	103	114	226	100	127	218	107	112
3才未満児	473	19.1	16.5	280	2	357	0.27	0.47	31	3.5	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	92	94	115	127	95	208	96	147	182	85	100