2025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
昼食			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（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、柿	食パン（いちごジャム）、チキントマトソテー、ベーコンサラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後			牛乳、豆腐チーズパン	牛乳、ココアスコーン	牛乳、しそ枝豆おにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	☆十五夜メニュー☆ さつまいも御飯、うさぎハンバーグ、小松菜のごま和え、きのこたっぷり味噌汁、十五夜デザート	御飯（麦入り）、鶏ひき肉の信田煮、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、味噌汁、りんご	☆秋まつりメニュー☆ 焼きそば、じゃがバター、たたききゅうり、すまし汁、バナナ	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、ひじきの炒め煮、味噌汁、柿	ロールパン、きんぴら肉団子、ツナサラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、お月見クッキー	牛乳、さつまいもカップケーキ	牛乳、チュロス	牛乳、ミニアメリカンドッグ	牛乳、おこわ	麦茶、揚げせんべい
午前	13	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	スポーツの日	☆空・太陽組さつまいも掘り☆ やきとり丼、ほうれん草と厚揚げのスタミナ和え、味噌汁、りんご	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、秋刀魚の塩焼き、きんぴらごぼう、具だくさん豚汁、柿	食パン（ブルーベリージャム）、レバーのケチャップ和え、ささみサラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後		牛乳、味噌まんじゅう	牛乳、きな粉トースト	牛乳、お好み揚げボール	牛乳、赤飯いなり	麦茶、キャラメルコーン
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25
昼食	カレーライス、マカロニサラダ、茹でブロッコリー、柿	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、りんご	冷麺、はんぺんフライ、かぼちゃサラダ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の梅唐揚げ、ほうれん草のごま和え、味噌汁、フルーツポンチ	ライ麦ロール、タンドリーチキン、枝豆サラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、おからとレーズンのホットケーキ	牛乳、青菜団子	牛乳、ピザトースト	牛乳、大学いも風ケーキ	牛乳、ひき肉チャーハン	麦茶、サッポロポテト
午前	27 牛乳	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、白菜とツナの和え物、味噌汁、柿	御飯、麻婆なす、ほうれん草ともやしのナムル、中華スープ、りんご	白味噌野菜ラーメン、しゅうまい、じゃがいもとベーコンのオイスターマヨ和え、バナナ	☆郷土料理～島根県～☆ 御飯、鯖の煮食い、小松菜の酢の物、味噌汁、柿	ハロウィンメニュー おばけロール、かぼちゃのフライ、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、さつまいものカリカリ塩キャラメル	牛乳、チーズカレー揚げパン	牛乳、人参ポッキー	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 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	597	23.6	19.8	313	2.8	486	0.36	0.5	40	5.2	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(%)	113	111	135	136	127	272	124	152	235	124	111
3才未満児	526	20.8	18.7	319	2.1	419	0.32	0.52	33	4.1	1.7
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	102	102	130	144	100	244	114	163	194	100	106

栄養士