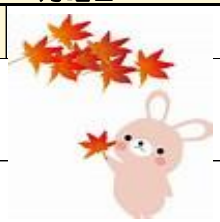
2025年

１１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
昼食						
午後						
午前	3	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8
昼食	文化の日	御飯、秋野菜の煮物、ほうれん草のごま和え、味噌汁、柿	具だくさんしょうゆラーメン、かしわ天、さつまいもの甘煮、バナナ	御飯、ぶり大根、おからの炒り煮、味噌汁、りんご	食パン（いちごジャム）、チキンマーマレード焼き、昆布サラダ、スープ、柿	おにぎり（２個） バナナ
午後		牛乳、人参ホットケーキ	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、ココアドーナツ	牛乳、鮭とチーズの混ぜ御飯	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15
昼食	ハヤシライス、シルバーサラダ、粉ふきいも、りんご	ねぎ塩豚もやし炒め丼、ほうれん草の和え物、味噌汁、柿	五目焼きそば、コーンサラダ、チーズ、すまし汁、バナナ	御飯、かつおカツ、花野菜の和え物、味噌汁、りんご	ロールパン、鶏のバーベキューソース焼き、ブロッコリーサラダ、スープ、柿	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、白ごま蒸しパン	牛乳、シーフードお好み焼き	牛乳、さつまあんトースト	牛乳、ポパイスコーン	牛乳、五目焼きおにぎり	麦茶、揚げせんべい
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22
昼食	御飯（麦入り）、豆腐とれんこんの落とし揚げ、豚肉ときゃべつの炒め物、味噌汁、りんご	御飯（アルファ米）、酢鶏、白菜の中華和え、スープ、柿	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、カリフラワーと人参の甘煮、バナナ	御飯、まぐろの角煮、小松菜の味噌マヨ和え、味噌汁、りんご	食パン（ブルーベリージャム）、おから入りハンバーグきのこソース掛け、さつまいもサラダ、スープ、みかん	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、フルーツカナッペ	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、大学いも	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、キャラメルコーン
午前	24	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29
昼食	振替休日	麻婆豆腐丼、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、みかん	☆世界の料理～イタリア～☆ ボンゴレ・ビアンコ、マッシュポテト、カプレーゼ風サラダ、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、甘酢マヨだれチキン、５色ごま和え、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、鶏肉のカレー焼き、きのこサラダ、かぼちゃのポタージュ、みかん	おにぎり（２個） バナナ
午後		牛乳、さつまいものバターいももち	牛乳、ひだまりパン	牛乳、黒ごまプリン	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	麦茶、サッポロポテト

※献立は材料により変更になる場合があります。

秋も深まり、旬を迎える果物や野菜がたくさんあります。子ども達に美味しい食材の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。小さい子でも食べられるものがたくさんあるので、給食でもたくさん取り入れ風邪予防にも繋げていこうと思います☺　空・太

陽組さんが掘ってきてくれたさつまいもを使って、おやつのクッキングを行う予定です♡

	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	556	22.7	18	283	2.5	230	0.36	0.41	40	4.8	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	105	107	122	123	114	128	124	124	235	114	106
3才未満児	496	20.3	17.6	303	1.8	216	0.32	0.46	32	3.7	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(%)	96	100	122	137	86	126	114	144	188	90	94

栄養士