２０２５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 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6
昼食	御飯（麦入り）、肉豆腐、きゅうりとちくわの生姜酢和え、味噌汁、梨	豚肉と茄子の味噌炒め丼、もやしと人参の和え物、味噌汁、ぶどう	具だくさんにゅうめん、ゴーヤのかき揚げ、ミニトマト、バナナ	御飯、鮭の南蛮漬け、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、梨	食パン（いちごジャム）、チキンマーマレード焼き、ビーンズサラダ、スープ、ぶどう	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、黒糖マフィン	牛乳、あんホットケーキ	牛乳、セサミトースト	牛乳、お好み焼き	牛乳、鮭と枝豆のおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13
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、レバーのかりん揚げ、切干大根サラダ、味噌汁、ぶどう	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	ロールパン、豆乳マカロニグラタン、きのことほうれん草のソテー、スープ、ぶどう	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、塩バターポップコーン	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、マヨコーントースト	牛乳、スコーン	牛乳、里芋ごはん	麦茶、揚げせんべい
午前	15	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20
昼食	敬老の日	御飯（麦入り）、春巻き、ナムル、中華スープ、ぶどう	焼きうどん、さつまいもサラダ、コーンソテー、すまし汁、バナナ	御飯、秋刀魚のごま焼き、小松菜の煮浸し、味噌汁、梨	☆世界の料理～アメリカ～☆ 食パン（ブルーベリージャム）、バッファローチキン、コーンサラダ、ヌードルスープ、ぶどう	おにぎり（２個） バナナ
午後		牛乳、大学かぼちゃ	牛乳、フレンチトースト風	牛乳、人参カップケーキ	牛乳、わかめ御飯	麦茶、キャラメルコーン
午前	22 牛乳	23	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27
昼食	ハヤシライス、わかめサラダ、コーンソテー、梨	秋分の日	野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、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、フルーツポンチ	ロールパン、ポークビーンズ、昆布サラダ、スープ、ぶどう	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、ヨーグルト蒸しパン		牛乳、黒糖ラスク	牛乳、ドーナツ	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、サッポロポテト
午前	29 牛乳	30 牛乳				
昼食	御飯（麦入り）、肉じゃが、きゅうりの昆布漬け、味噌汁、梨	ビビンバ丼、きゅうりの韓国のり和え、スープ、ぶどう				
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、桜えびごませんべい				

※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	575	22.9	20.4	347	2.6	471	0.36	0.54	25	4.6	2.3
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	108	108	139	151	118	263	124	164	147	110	135
3才未満児	483	19	17.7	302	1.9	389	0.3	0.5	20	3.3	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(%)	94	93	123	137	90	226	107	156	118	80	100

栄養士