



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3時 おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	エビピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうときゅうりのサラダ、ポトフ	米、じゃがいも、ウイ ー、オグラニュー糖、マ ヨネーズ、オメープルシ ロップ、片栗粉、砂糖、 マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、えび (むき身)、○バター、 すりごま、バター、○牛 乳	○バナナ、たまねぎ、ごぼ う、にんじん、キャベツ、 マーマレード、きゅうり、 ミックスペジタブル、コー ン	牛乳 菓子	牛乳 バナナパイ
02 金	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 ほうれん草と麩のすまし汁	米、○小麦粉、○砂糖、 はるさめ、砂糖、○油、 焼心、○たべっ子動物	○牛乳、さけ、○ピザ用 チーズ、○ベーコン、み そ、バター、ごま、○牛 乳	きゅうり、ほうれん草、 キャベツ、みかん缶、にん じん、えのきたけ、しめ じ、○ピーマン、○コー ン	牛乳 菓子	牛乳 ピザパン
03 土	サマーデイキャンプ					
05 月	豚丼、ひじきの煮物 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	米、○星たべよ、砂糖、 ごま油、○マンナ ビス ケット	○牛乳、豚肉(もも)、○ チーズ、ツナ、だいす水 煮、みそ、油揚げ、○牛 乳	たまねぎ、だいこん、かぼ ちゃ、にんじん、きゅう り、葉ねぎ、長ねぎ、ひじ き、えだまめ、干しいた け	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
NEW 06 火	ごはん、照り焼きハンバーグ マカロニの和風サラダ きのこのみそ汁、オレンジ	米、マカロニ、和風ドレ ッシング、○ぎょうざの皮、 パン粉、片栗粉、砂糖、 たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、○つぶしあん、絹ごし 豆腐、油揚げ、みそ、かつ お節、しらす干し、○パ ター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅう り、まいたけ、しめじ、 えのきたけ、にんじん、葉 ねぎ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 おやつ餃子
07 水	七夕まぜごはん、かれの磯部揚げ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え そうめん汁、ミニゼリー	米、さつまいも、○ホット ケーキ粉、てんぷら粉(卵 不使用)、干しそうめん、 油、砂糖、○砂糖、焼心、 ○マンナ ウエファー	○牛乳、かれのい、ツナ、 ○ホイップクリーム、ご ま、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、にんじ ん、コーン、オクラ、レ モン果汁、うめ干し、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 カップ ケーキ
08 木	ロールパン、あじのトマトチーズ焼き スパゲティーと野菜のソテー キャベツサラダ、ジュリアンスープ	ロールパン、スパゲ ティー、オリーブ油、砂 糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、あじ、チーズ、 ツナ、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、にんじん、 もやし、マッシュルーム、 コーン、長ねぎ、干しい たけ、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 マッシュマロ サンド
09 金	ごはん、肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 白菜のみそ汁	米、じゃがいも、○たい やき、しらたき、砂糖、 油、焼心、○たべっ子動物	○牛乳、牛肉(肩ロー ス)、みそ、ごま、○牛 乳	きゅうり、たまねぎ、に んじん、はくさい、グリン ピース、長ねぎ、カッ トわかめ	牛乳 菓子	牛乳 ミニ たい焼き
10 土	チャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、ごま油、○マンナ ウエファー	○牛乳、ベーコン、ご ま、○牛乳	にんじん、緑豆もやし、 たまねぎ、きゅうり、チ ンゲンサイ、コーン、葉 ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
12 月	ごはん、さばのかば焼き風 五目豆、小松菜のサラダ なすのみそ汁	米、板こんにゃく、○ エースコイン、小麦粉、 砂糖、○マンナ ビス ケット	○牛乳、さば、だいす水 煮、みそ、油揚げ、か にかまぼこ、ごま、○牛 乳	ごまつな、なす、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、大 豆もやし、葉ねぎ、グリン ピース、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
NEW 13 火	ごはん、鶏肉のさっぱりレモン焼き 野菜のカレー煮、れんこんサラダ キャベツのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、オ リーブ油、砂糖、○た べっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、ウイ ーナ、みそ、ハム、○ バター、すりごま、○牛 乳	だいこん、れんこん、にん じん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、葉ねぎ、レ モン果汁、コーン	牛乳 菓子	牛乳 ホット ケーキ
NEW 14 水	冷やし中華 ツナ春巻き ささ身とほうれん草のナムル	焼きそばめん、○じゃがい も、春巻きの皮、油、○片 栗粉、小麦粉、ごま油、 マンナ ウエファー	○牛乳、鶏ささ身、ハ ム、○たこ(茹)、ツナ、 ピザ用チーズ、○パ ター、すりごま、○牛乳	キャベツ、きゅうり、にん じん、もやし、ほうれん草 う、トマト、コーン、○長 ねぎ、カットわかめ、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 ポテト たこ焼き
15 木	麦入りごはん、たら生の生姜煮 もやしとにらの和え物 けんちん汁	米、○食パン、さとい も、押麦、ごま油、砂 糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、たら、木綿豆 腐、鶏もも肉、ハム、油 揚げ、○バター、ごま、 ○牛乳	緑豆もやし、にんじん、 だいこん、にら、ごぼ う、○いちごジャム、長 ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ジャム サンド
16 金	ごはん、豚こま天 大根とおくらの梅かつお和え 貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも、てんぷ ら粉(卵不使用)、油、 砂糖、○たべっ子動物	○アイスクリーム、豚肉 (もも)、ちくわ(卵不使 用)、みそ、油揚げ、か つお節、○牛乳	だいこん、オクラ、たま ねぎ、にんじん、長ね ぎ、きょうな、うめ干 し、しょうが、しそ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム 菓子
17 土	鶏のあんかけ丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐のみそ汁	米、○源氏パイ、砂糖、 片栗粉、○マンナ ウエ ファー	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、みそ、すりごま、 ○牛乳	たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、生わかめ、 長ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
19 月	ごはん、厚揚げのそぼろ煮 大根と人参の甘酢和え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、 片栗粉、ごま油、○マン ナ ビスケット	○ヨーグルト、生揚げ (サイコロ揚げ)、○牛 乳、豚ひき肉、みそ、す りごま、○牛乳	にんじん、だいこん、たま ねぎ、キャベツ、○マー マレード、ごぼう、グリン ピース、生わかめ	牛乳 菓子	お茶 NEW ヨーグルト ムース
NEW 20 火	ツイストパン かれのイタリアンソテー かぼちゃのサラダ、野菜スープ	ロールパン、○小麦粉、 ○砂糖、イタリアンド レッシング、小麦粉、 たべっ子動物	○牛乳、かれのい、○無塩 バター、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 干しぶどう、にんじん、 ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 NEW レーズン クッキー
21 水	ごはん、あじの竜田揚げ ちんげん菜の中華和え きのこスープ	米、○白玉粉、片栗粉、 油、砂糖、○ごま油、ご ま油、○マンナ ウエ ファー	○牛乳、あじ、ペー ン、かにかまぼこ、○干 しえび、○牛乳	○だいこん、チンゲンサ イ、たまねぎ、しめじ、し いたけ、えのきたけ、も やし、にら、コーン、しょう が	牛乳 菓子	牛乳 だいこん餅
22 木	国民の休日					
23 金	国民の休日					
24 土	焼きそば きゅうりのゆかり和え わかめスープ	焼きそばめん、○マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(ばら)、 ○牛乳	きゅうり、キャベツ、も やし、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、コーン、 生わかめ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 26 月	ツナの炊き込みごはん 豚肉と白菜のうま煮、春雨のマヨネ ーズサラダ、じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、はるさ め、砂糖、○砂糖、○マ ンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ、○クリームチーズ、 みそ、○牛乳	はくさい、きゅうり、たま ねぎ、えのきたけ、りん ご、しめじ、○パイン缶、 にんじん、生わかめ、みつ ば	牛乳 菓子	牛乳 パインチーズ クラッカー
NEW 27 火	ごはん、さわらの西京焼き ちくわとピーマンの金平 小松菜のおかか和え、大根のすまし汁	○りんごゼリー、米、○ ハッピーターン、砂糖、 焼心、ごま油、○たべ っ子動物	○牛乳、さわら、鶏ひき 肉、ちくわ、白みそ、か にかまぼこ、かつお節、 ごま、○牛乳	ごまつな、だいこん、 ピーマン、もやし、えの きたけ、にんじん、みつ ば	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
28 水	ごはん、鶏つくね、かぼちゃの煮物 キャベツとしその和風サラダ おくらのみそ汁	米、片栗粉、三温糖、ご ま油、○マンナ ウエ ファー	○牛乳、鶏ひき肉、○豆 腐、絹ごし豆腐、みそ、 油揚げ、かつお節、○牛 乳	かぼちゃ、キャベツ、たま ねぎ、オクラ、きゅうり、 にんじん、たけのこ、し そ、干しいたけ、しょう が	牛乳 菓子	牛乳 黒糖 まんじゅう
29 木	冷やしきつねうどん えびのかき揚げ もやしのさっぱり和え	ゆでうどん、○米、てん ぷら粉(卵不使用)、 油、砂糖、ごま油、○マ ンナ ビスケット	○牛乳、油揚げ(甘 煮)、ちくわ、えび(む き身)、○鮭フレーク、 ごま、○牛乳	もやし、たまねぎ、きゅう り、ほうれん草、にんじ ん、みつば、うめ干し、干 しいたけ、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 鮭おにぎり
30 金	ごはん、さばの和風カレー煮 おからサラダ 豚肉と里芋のみそ汁	米、○小麦粉、さとい も、○砂糖、○油、小麦 粉、砂糖、○たべっ子動 物	○牛乳、さば、豚肉(ば ら)、ツナ、おから、み そ、○牛乳	ほうれん草、ごまつ な、○オレンジ濃縮果 汁、たまねぎ、○みかん 缶、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 NEW みかん 蒸しパン
31 土	焼肉丼 豆菜サラダ にらのみそ汁	米、○ビスコ、○ばりん ご、砂糖、ごま油、○マ ンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、だ いす水煮、ツナ、みそ、 油揚げ、○牛乳	だいこん、ごまつな、 キャベツ、たまねぎ、も やし、にら、ピーマン、 にんじん	牛乳 菓子	牛乳 菓子

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	485kcal	572kcal
たんぱく質	18.5g	21.8g
脂質	15.7g	17.4g
カルシウム	292mg	263mg

旬の食材
大葉(しそ)
年間通して出回っている大葉ですが、旬は5月～8月頃。大葉にはビタミンをはじめ、からだによい多くの栄養が豊富に含まれており、昔から漢方やからだの不調をととのえる食材としても使われていました。また、大葉が料理の薬味として使われるのには、彩りや風味だけでなく、防腐・殺菌作用が高いため、食中毒予防で刺身のツマや海鮮丼などに添えられることが多いです。

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※材料、仕入れの都合により、献立は変更する場合があります。
※除去食、代替食が必要なお子様には医師の診断の下、保護者の方と面談をして対応します。
※子どもたちの毎月の身長と体重をソフトに入力し、旭丘まぶね保育園の子どもたちの給与目標量を算出しています。
※延長保育(6時30分以降)のおやつは夕食に差し支えないものにしていきます。