



献立表



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		
02月	ごはん、かれのいマヨネーズ焼き 切干大根のうま煮、白菜の昆布和え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、○ハッ ピーターン、砂糖、◎マン ナビスケット	○牛乳、かれのい、○チー ズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、たま ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、切り干しだいこん、 ごぼう、生わかめ、塩こん ぶ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
03火	彩りごはん、たら生姜煮 きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁	米、○もち米、○米、砂 糖、○砂糖、◎たべっ子動 物	○牛乳、たら、油揚げ、み そ、しらす干し、○みそ、 ○すりごま、ごま、◎牛乳	きゅうり、まいたけ、しめ じ、えのきたけ、葉ねぎ、 うめ干し、しそ、カットわ かめ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 五平餅
NEW 04水	ベーコンピラフ、フライドチキン ベイクドポテト、コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ、オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、オリーブ油、◎ マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ベー コン、○ホイップクリーム、 ◎牛乳	オレンジ、はくさい、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、き ゅうり、ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン(冷凍)、にんに く、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 プリンパフェ
05木	ごはん、豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜ともやしの和え物 大根と麩のすまし汁	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま油、焼ふ、◎マン ナビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ 揚げ)、豚肉(肩ロース)、 みそ、◎牛乳	ごまつな、だいこん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、もやし、え のきたけ、○ブルーベリージャ ム、長ねぎ、みつば、コーン(冷 凍)、しょうが、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 ブルーベリーNEW ジャム蒸しパン
06金	ぶどうばん、さけのムニエル きゅうりとコーンのサラダ カレーポトフ	ぶどうパン、じゃがいも、 小麦粉、○砂糖、砂糖、○ 油、○春巻きの皮、◎た べっ子動物	○牛乳、さけ、バター、ウ インナー、○バター、◎牛 乳	きゅうり、にんじん、だい こん、○かぼちゃ、キャ ベツ、コーン(冷凍)、レモ ン果汁	牛乳 菓子	牛乳 おやつ春巻きNEW
07土	ツナそぼろごはん かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米、○源氏パイ、砂糖、◎ マンナウエファー	○牛乳、木綿豆腐、ツナ、 みそ、すりごま、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、コーン(冷凍)、 きゅうり、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
09月	国民の休日					
10火	わかめごはん、さわらの幽庵焼き 豚と大根の煮物、ほうれん草のごま和え そうめんのすまし汁	米、○コーンフレーク、干 しそうめん、砂糖、◎た べっ子動物	○牛乳、さわら、豚肉(も も)、○豆乳、ごま、◎牛 乳	だいこん、ほうれんそう、 はくさい、にんじん、みつ ば、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
11水	ごはん、あじフライ キャベツサラダ 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、○ホーム パイ、パン粉、油、オリ ブ油、小麦粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、あじ、木綿豆腐、 ちくわ(卵不使用)、み そ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍)、長 ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
12木	ハヤシライス えのきたけの酢の物 ジュリアンスープ	白米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、砂糖、◎た べっ子動物	○牛乳、牛肉(もも)、○無 塩バター、かにかまぼこ、 ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、き ゅうり、えのきたけ、もやし、 し、○にんじん、福神漬、 グリーンピース、長ねぎ、干 ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 人参クッキーNEW
13金 14土	家庭保育協力日					
16月	ごはん、たらのみぞれ煮 キャベツのじゃこ和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、さといも、片栗粉、 油、砂糖、◎マンナビス ケット	○アイスクリーム、たら、 豚肉(ばら)、みそ、しらす 干し、◎牛乳	だいこん、キャベツ、ごま つな、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム 菓子
17火	ごはん、回鍋肉 豆もやしのナムル わかめスープ	米、○砂糖、○焼ふ、砂 糖、ごま油、◎たべっ子動 物	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、緑豆もやし、きゅう り、ピーマン、しいたけ、 コーン(冷凍)、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
18水	ごはん、さばのかば焼き風 かぼちゃの甘煮、ハムと小松菜のサラダ なすのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、◎マン ナウエファー	○牛乳、さば、○魚肉ソー セージ、みそ、ハム、油揚 げ、かにかまぼこ、ごま、 ◎牛乳	かぼちゃ、なす、ごまつ な、大豆もやし、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 くるくる フランクパイ
NEW 19木	鶏ごぼう丼、高野豆腐のコンソメ煮 ブロッコリーのドレッシングサラダ にらのみそ汁	米、○たいやき、しらた き、イタリアンドレッシン グ、片栗粉、砂糖、油、◎ マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆 腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、ブ ロccoli、ごぼう、たま ねぎ、だけのこ(ゆで)、 キャベツ、にら、長ねぎ、 干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
20金	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ 春雨の中華和え もやしスープ	米、○食パン、片栗粉、砂 糖、はるさめ、ごま油、◎ たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、○つぶ しあん(砂糖添加)、ハ ム、○バター、ごま、◎牛 乳	たまねぎ、きゅうり、ピー マン、もやし、にんじん、 長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 あんサンド
21土	エビピラフ ポパイサラダ オニオンスープ	米、○ギンビス アスパ ラガス、◎マンナウエ ファー	○牛乳、えび(むき身)、 ベーコン、かにかまぼこ、 バター、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン(冷凍)、に んじん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
23月	ごはん、かれのいバター照り焼き れんこんの金平、マカロニサラダ なめこの赤だし	米、○米粉、マカロニ、○ 油、砂糖、○砂糖、片栗 粉、ごま油、◎マンナビス ケット	○牛乳、かれのい、○絹ご し豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ○きな粉、バター、◎牛乳	れんこん、にんじん、なめ こ、ピーマン、きゅうり、 生わかめ、コーン(冷 凍)、みつば	牛乳 菓子	牛乳 米粉きな粉NEW ドーナツ
24火	ごはん、豚肉のしょうが煮 ごぼうときゅうりのサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、◎ たべっ子動物	○牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、みそ、ベーコン、◎ 牛乳	たまねぎ、はくさい、ご ぼう、きゅうり、にんじん、 葉ねぎ、コーン(冷凍)、 ○いちごジャム、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 クラッカー サンド
25水	ごはん、さわらの梅煮 大根とおくらのおかか和え 豚汁	米、○食パン、じゃがい も、板こんにゃく、○マヨ ネーズ、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さわら、豚肉(も も)、みそ、○しらす干 し、油揚げ、○粉チーズ、 かつお節、◎牛乳	だいこん、オクラ、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、 長ねぎ、ごぼう、うめ干し	牛乳 菓子	牛乳 じゃこトースト
NEW 26木	ごはん、牛肉と切り干し大根のごま炒め おからサラダ キャベツのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○ 砂糖、ごま油、砂糖、◎マ ンナビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○調 製豆腐、おから、ツナ、み そ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、○バナナ、 キャベツ、たまねぎ、にん じん、切り干しだいこん、 葉ねぎ、にら	牛乳 菓子	牛乳 バナナケーキ
27金	ロールパン、さけのポテサラ焼き ちんげん菜の酢の物 大根のコンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、 砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、さけ、○豆乳、 ベーコン、かにかまぼこ、 ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、ミッ クスベジタブル(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
28土	ビビンバ風混ぜご飯 小松菜のナムル 中華スープ	米、砂糖、ごま油、◎マン ナウエファー	豚ひき肉、牛ひき肉、か にかまぼこ、ごま、◎牛乳、 ◎牛乳	ごまつな、にんじん、たま ねぎ、大豆もやし、ほう れんそう、にら、コーン(冷 凍)、しょうが、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 30月	豚肉のみそ丼 ひじきの五目煮、大根サラダ 白菜とえのきのすまし汁	米、しらたき、砂糖、◎マ ンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、豚肉 (もも)、ツナ、みそ、油揚 げ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、ほう れんそう、はくさい、にん じん、きゅうり、もやし、 えのきたけ、みつば、ひじ き、さやえんどう	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
31火	冷やしうどん、ちくわの磯辺揚げ ささ身とほうれん草の和え物 ぶどう	ゆでうどん、○米、油、て んぷら粉(卵不使用)、砂 糖、◎たべっ子動物	○牛乳、ちくわ(卵不使 用)、鶏ささ身、すりご ま、◎牛乳	ぶどう、ほうれんそう、 きゅうり、コーン(冷 凍)、干ししいたけ、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 ゆかりおにぎり

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	474kcal	545kcal
たんぱく質	17.9g	20.7g
脂質	14.9g	17.4g
カルシウム	287mg	250mg

旬の食材

とうもろこし
とうもろこしは、米、小麦と並び世界三大穀物の一つと言わ
れています。野菜の中では高カロリーで炭水化物が主成分と
なっています。一番栄養が詰まっているのは粒の根本に芯に
密着している部分の胚芽です。炭水化物のほかにもリノール
酸やビタミンE、B1、B2、鉄、亜鉛といった栄養が含まれ
ています。またセルロースが多く、食物繊維が豊富なため腸
をきれいにしてくれます。

※◎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。