



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		
NEW 01 金	ごはん、さけのもみじ焼き 小松菜ともやしの和え物 豚汁	米、さといも、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、さけ、○ウインナー、豚肉(もち)、かにかまぼこ、○調製豆乳、みそ、油揚げ、◎牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、もやし、ごぼう、長ねぎ、コーン	牛乳菓子	牛乳 ミニ アメリカン ドッグ
02 土	鶏のあんかけ丼 おからサラダ わかめのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、おから、ツナ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
04 月	ごはん、さばの味噌煮 じゃがバター、白菜のツナ和え えのきと麩のすまし汁	米、じゃがいも、○ハッピーターン、砂糖、焼☆	○牛乳、さば、○チーズ、ツナ、みそ、バター、かつお節、◎牛乳	はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうが、あおのり	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
05 火	ごはん、とり天 きゅうりの昆布和え 具だくさんみそ汁	米、○砂糖、○片栗粉、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖	鶏もも肉、○牛乳、木綿豆腐、みそ、○きな粉、ちくわ(卵不使用)、◎牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	お茶 牛乳もち
06 水	ハロウィンバーガー マカロニとひき肉のカレー炒め ウインナー、かぼちゃのサラダ 野菜スープ、ミニゼリー	○さつまいも、マカロニ、○グラニュー糖、油	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、○無塩バター、ハム、○生クリーム、スライスチーズ、○黒こま、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 スイーツ NEW ポテトパイ
NEW 07 木	ごはん、ぶりの照り焼き いも煮、ほうれん草のおかか和え 切干大根のみそ汁	米、さといも、○コーンフレーク、板こんにゃく、砂糖、片栗粉	○牛乳、ぶり、牛肉(肩)、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、れんこん、長ねぎ、切り干しだいこん、まいだけ、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーン フレーク
08 金	焼きそば、ポテト餃子 豆菜サラダ 中華スープ	焼きそばめん、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、ぎょうざの皮、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ピザ用チーズ、だいす水煮、いか、ツナ、○ベーコン、◎牛乳	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、コーン、○ピーマン、にら、○コーン、あおのり	牛乳菓子	牛乳 ピザパン
09 土	運 動 会					
11 月	ごはん、すき焼き風煮 もやしとにらの和え物 キャベツのみそ汁	米、しらたき、砂糖、焼☆、ごま油	○牛乳、牛肉(もち)、焼き豆腐、職人焼き豆腐、みそ、ハム、○クリームチーズ、ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、にら、しいたけ、長ねぎ、生わかめ、○いちごジャム	牛乳菓子	牛乳 クラッカー サンド
12 火	おいもごはん、さんまの塩焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え なめこのみそ汁	米、さつまいも、もち米、○砂糖、○焼☆	○牛乳、さんま、○バター、油揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、なめこ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
13 水	ごはん、鶏のレモン風味 小松菜のサラダ ジュリアンスープ、りんご	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、○おから、○バター、かにかまぼこ、◎牛乳	りんご、こまつな、にんじん、大豆もやし、もやし、たまねぎ、レモン果汁、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 おから マフィン
14 木	牛丼、かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	米、○マカロニ、しらたき、○砂糖、砂糖、焼☆	○牛乳、牛肉(もち)、○きな粉、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 マカロニ あべかわ
15 金	ごはん、かれの煮つけ れんこんの金平、もやしのさっぱり和え そうめんのすまし汁	米、○エースコイン、干しそうめん、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、豚ひき肉、ごま、◎牛乳	もやし、れんこん、だいこん、きゅうり、ピーマン、にんじん、みつば、うめ干し、カットわかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
16 土	エビピラフ ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、○ビスコ、○星だべよ	○牛乳、えび(むき身)、ハム、バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル、ブロッコリー	牛乳菓子	牛乳菓子
18 月	スープスパゲティー 照り焼きチキン、さつま芋スティック フレンチサラダ	スパゲティー、さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖、○メープルシロップ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
19 火	ごはん、さわらの西京焼き ちんげん菜の和え物 けんちん汁	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、砂糖、○粉糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、○無塩バター、白みそ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、○にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 にんじん スノーボール クッキー NEW
20 水	ごはん、肉じゃが 春雨の酢の物 なすのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○豆乳、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 紫芋 まんじゅう
21 木	ツイストパン、かれの△ニエル れんこんサラダ ビーフシチュー、みかん	ロールパン、じゃがいも、○星だべよ、小麦粉	○ヨーグルト(加糖)、かれい、牛肉(もち)、バター、ハム、すりごま、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、コーン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
22 金	ごはん、さばの焼きおろし煮 キャベツの昆布和え 根菜のみそ汁	米、さつまいも、油、片栗粉	○牛乳、さば、○魚肉ソーセージ、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、生わかめ、塩こんぶ、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 くるくる フランクパイ
23 土	ピピンバ風混ぜご飯 大根の和風サラダ 青菜のスープ	米、和風ドレッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(肩)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、大豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子
25 月	中華丼 豆もやしのナムル 肉団子のスープ	米、片栗粉、はるさめ、ごま油	○牛乳、豚肉(もち)、鶏ひき肉、いか、えび(むき身)、絹ごし豆腐、ごま、◎牛乳	大豆もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、コーン、にら、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 肉まん
NEW 26 火	ごはん、ぶりの柚子風味焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま和え、かぶのみそ汁	米、○ばりんこ、砂糖	○牛乳、ぶり、みそ、油揚げ、凍り豆腐、すりごま、◎牛乳	かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、かぶ・葉、干しいたけ、ゆず果汁、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
27 水	かやくうどん 野菜のかき揚げ えのきたけの酢の物	ゆでうどん、○白米、○もち米、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、はくさい、長ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 きなこ NEW おにぎり
28 木	ごはん、さんまのかば焼き 切干大根のうま煮 ほうれん草のツナ和え、きのこのみそ汁	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、小麦粉	○牛乳、さんま、みそ、ツナ、油揚げ、○しらす干し、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、まいだけ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、葉ねぎ、グリーンピース、しょうが、あおのり	牛乳菓子	牛乳 お好み焼き風 トースト
NEW 29 金	鮭とわかめの混ぜごはん 豚肉と白菜のつま煮、ごぼうとさつま芋のサラダ、小松菜のみそ汁	米、○たいやき、さつまいも、砂糖、焼☆	○牛乳、豚肉(もち)、さけ、みそ、ごま、すりごま、◎牛乳	はくさい、こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えだまめ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
30 土	チキンライス マカロニサラダ 豆乳スープ	米、マカロニ、○源氏パイ	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、かにかまぼこ、バター、◎牛乳	はくさい、ミックスベジタブル、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん	牛乳菓子	牛乳菓子

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	494kcal	578kcal
たんぱく質	18.9g	22.0g
脂質	16.3g	17.9g
カルシウム	282mg	251mg

旬の食材

りんご

りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸など、豊富な有機酸が疲労回復を促進します。
国内で生産量が一番多いりんごは「ふじ」です。甘みと酸味のバランスがよく、長く愛されています。「ふじ」は、皮の色つやをよくするため、袋をかけて栽培します。一方で、「サンふじ」などのように「サン○○」という名がついている品種は、袋掛けをせずに、日光を当てて栽培しています。

※◎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。