

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月	ごはん、牛肉と蓮根の炒め物 ちんげん菜の酢の物 なすのみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○無塩バター、油揚げ、みそ、かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、なす、にんじん、れんこん、葉ねぎ、いんげん、にんにく	牛乳菓子	牛乳 ミルクサブレ NEW
02火	ぶどうパン、かれのいカレーマヨ焼き きゅうりのドレッシングサラダ 秋のミネストローネ	ぶどうパン、さつまいも、○きょうざの皮、ウイニー、イタリアンドレッシング、◎たべっこ動物	○牛乳、かれい、○つぶしあん(砂糖添加)、○バター、◎牛乳	きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳菓子	牛乳 おやつ餃子
03水 国民の休日						
04木	ごはん、大根の味噌煮込み ほうれん草とツナの和え物 えのきと麩のすまし汁	米、板こんにゃく、○ぼりんこ、砂糖、焼ひ、◎マンナ ビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、○チーズ、豚肉(もも)、ちくわ(卵不使用)、ツナ、みそ、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、みつば、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
05金	ごはん、さわらの幽庵焼き 五目豆、マカロニの和風サラダ にらのみそ汁	米、じゃがいも、マカロニ、和風ドレッシング、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さくら、だいず水煮、しらす干し、かつお節、油揚げ、みそ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にら、グリーンピース(冷凍)、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 マシュマロサンド
06土	焼肉丼 春雨の中華和え わかめスープ	米、○ギンビス アスパラガス、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、ごま、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、コーン(冷凍)、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
08月	麦入りごはん、さばのかば焼き風 ひじきの煮物、かぼちゃのサラダ そうめんのみそ汁	米、○砂糖、干しとうもろ、押麦、小麦粉、砂糖、◎焼ひ、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、○バター、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ひじき、えだまめ(冷凍)、しょうが	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
09火	ごはん、筑前煮 えのきたけの酢の物 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、生揚げ(サイコロ揚げ)、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	にんじん、きゅうり、えのきたけ、ごまつな、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
10水	ふりかけごはん、えびフライ ナポリタン、れんこんサラダ ポトフ、ミニゼリー	米、スパゲティ、じゃがいも、○ホットケーキ粉、パン粉、ウイニー、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、○粉糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、えび、ハム、○バター、ベーコン、すりごま、バター、○生クリーム、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、○かぼちゃ	牛乳菓子	牛乳 カップケーキ
11木	ごはん、たら生の生姜煮 ブロッコリーのおかか和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、○食パン、さといも、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、豚肉(ばら)、みそ、○バター、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きょうな、○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
12金	豚丼 白菜の昆布和え なめこの赤だし、みかん	米、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、赤みそ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、みかん、なめこ、にんじん、長ねぎ、生わかめ、みつば、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
13土	ハヤシライス キャベツのごまマヨ和え 野菜スープ	白米、じゃがいも、○白い風船(ミルククリーム)、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、◎牛乳、すりごま	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、福神漬、もやし、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 菓子
15月	ごはん、すき焼き風煮 きゅうりのゆかり和え 大根のみそ汁	○りんごゼリー、米、○ホームパイ、しらす干し、砂糖、焼ひ、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、職人焼き豆腐、油揚げ、みそ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー菓子
NEW 16火	ツナのちらし寿司、えびのかき揚げ キャベツのお浸し ほうれん草と麩のすまし汁	米、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、焼ひ、◎たべっこ動物	○牛乳、ツナ、ちくわ(卵不使用)、えび(むき身)、○ホイップクリーム、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、しそ、えのきたけ、○みかん缶、にんじん、コーン(冷凍)、みつば、○マーメイド	牛乳菓子	牛乳 みかんパイ NEW
17水	ツイストパン、鶏肉のさっぱりレモン焼き 春雨のマヨネーズサラダ クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、○コーンフレーク、はるさめ、オリーブ油、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
18木	きのこごはん、ぶりのバター照り焼き 小松菜のじゃこサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、ぶり、○おから、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、○きな粉、油揚げ、しらす干し、バター、◎牛乳	ごまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、生わかめ、まいたけ、しめじ、しいたけ、みつば	牛乳菓子	牛乳 おから焼き NEW ドーナツ
19金	カレーうどん さつま芋の天ぷら 春菊のポン酢和え	ゆでうどん、○米、さつまいも、油、てんぷら粉(卵不使用)、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、○鮭フレーク、油揚げ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、しゅんぎく、にんじん、もやし、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 鮭おにぎり
20土	鶏そぼろ丼 ちんげん菜の和え物 白菜のみそ汁	米、○星たべよ、○エースコイン、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、かにかまぼこ、◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 菓子
22月	ごはん、さわらの漬け焼き れんこんの金平、小松菜ともやしの和え物 じゃがいものみそ汁	米、○たいやき、じゃがいも、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さくら、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	ごまつな、れんこん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし、しめじ、生わかめ、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
23火 国民の休日						
NEW 24水	ごはん、豚肉のしょうが煮 切り干し大根サラダ 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ、ちくわ(卵不使用)、みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、長ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
25木	ごはん、さばの竜田揚げ ささみの中華和え きのこスープ	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、○油、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、鶏ささ身、ベーコン、すりごま、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、にら、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マーブル NEW 蒸しパン
26金	ごはん、さけの西京焼き かぼちゃの甘煮、ほうれん草のごま和え 五目汁	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さけ、白みそ、○バター、○粉チーズ、油揚げ、ごま、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズクッキー NEW
27土	エビピラフ ブロッコリーとりんごのサラダ キャベツとウィンナーのスープ	米、ウイニー、◎マンナ ウエファー	○牛乳、えび(むき身)、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、りんご、ミックスベジタブル(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 菓子
29月	あんかけラーメン ツナ春巻き 豆もやしのナムル	焼きそばめん、春巻きの皮、油、ごま油、片栗粉、小麦粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ、ピザ用チーズ、ごま、◎牛乳	大豆もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 肉まん
30火	ロールパン、ハッシュドミートボール ピーマンとちくわのコンソメ炒め ポパイサラダ	ロールパン、じゃがいも、○板こんにゃく、パン粉、油、◎たべっこ動物	豚ひき肉、○豚肉(もも)、ちくわ(卵不使用)、かにかまぼこ、○みそ、○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳菓子	お茶 豚汁

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	469kcal	545kcal
たんぱく質	18.4g	21.4g
脂質	14.8g	15.9g
カルシウム	279mg	249mg

旬の食材

**白菜 (はくさい)**  
白菜は10月~11月が旬で冬に入るとピークを迎えます。この時期の白菜は、やわらかくなり風味もアップ。鍋や煮物、浅漬けだけでなく、サラダにしてもおいしいです。また白菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは塩分を排出する働きがあるため高血圧の予防に期待できます。またビタミンCも多く含まれているため、風邪予防にもおすすめの食材です。

※◎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。