



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火	ごはん、かれのいマヨネーズ焼き きゅうりのゆかり和え 豚汁	米、じゃがいも、板こんにゃく、◎たべっこ動物	○牛乳、かれのい、○魚肉ソーセージ、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳くるくる フランクパイ
02水	恵方巻 ほうれん草とツナの和え物 いわしのつみれ汁、いちご	米、○さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、つみれ、ツナ、かにかまぼこ、凍り豆腐、みそ、さくらでんぶ、◎牛乳	いちご、ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みつば、干しいたけ、焼きのり、かんぴょう(乾)、しょうが(甘酢漬)	牛乳菓子	牛乳 鬼まんじゅう
03木	ツイストパン、照り焼きチキン 春雨のマヨネーズサラダ 野菜スープ	ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、りんご、にんじん、しょうが	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
04金	ごはん、さけの柚子みそ焼き 切干大根のうま煮、小松菜のおかか和え えのきと麩のすまし汁	米、○星たべよ、砂糖、焼豆、◎たべっこ動物	○牛乳、さけ、○チーズ、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ごまつな、えのきだけ、もやし、切り干しいたけ、にんじん、みつば、グリーンピース(冷凍)、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
05土	ビビンバ風混ぜご飯 キャベツとわかめのナムル 中華スープ	米、○エースコイン、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(肩)、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、ほうれん草、にら、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
07月	ごはん、厚揚げのそばろ煮 もやしとにらの和え物 白菜のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖、ごま油、片栗粉、焼豆、◎マンナ ビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚ひき肉、○調製豆乳、ハム、みそ、○バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、○バナナ、はくさい、たまねぎ、にら、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 バナナマフィン
08火	ひじきごはん、さばの生姜煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、○たいやき、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、すりごま、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ひじき、コーン、えだまめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
09水	みそラーメン ツナ春巻き ちんげん菜の中華和え	焼きそばめん、○米、春巻きの皮、油、砂糖、小麦粉、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、○豚ひき肉、ツナ、みそ、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、○たまねぎ、長ねぎ、○にんじん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 カレーおにぎり NEW
10木	ごはん、肉じゃが きゅうりの昆布和え なめこのみそ汁	米、じゃがいも、○マカロニ、しらたき、○砂糖、砂糖、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○きな粉、みそ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、グリーンピース、生わかめ、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 マカロニあべかわ
11金	国民の休日					
12土	チキンピラフ ポパイサラダ 豆乳スープ	米、ウイニー、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎牛乳	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、しめじ、ミックスペジタブル、コーン	牛乳菓子	牛乳菓子
14月	ごはん、たらのみぞれ煮 キャベツと人参の甘酢和え ちんげん菜のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、油揚げ、みそ、○バター、◎牛乳	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、○りんご、にんじん、葉ねぎ、○レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 りんごのケーキ
15火	ぶどうぱん、鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとコーンのサラダ ミネストローネ	ぶどうパン、じゃがいも、○ホームパイ、砂糖、片栗粉、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	きゅうり、トマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、コーン、レモン果汁、にんにく	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
16水	ごはん、ぶりの照り焼き ごぼうとこんにゃくの煮物 おからサラダ、なすのみそ汁	米、○白玉粉、板こんにゃく、○ごま油、砂糖、片栗粉、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ぶり、ちくわ(卵不使用)、おから、ツナ、油揚げ、みそ、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	○だいこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう、たまねぎ、なす、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 だいこん餅
17木	カレーライス ブロッコリーのドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、イタリアンドレッシング、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、○いちごジャム、福神漬、グリーンピース、コーン	牛乳菓子	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
NEW 18金	ごはん、さわらの幽庵焼き 五目豆、小松菜とじゃこの和え物 鶏肉と大根の白みそ汁	米、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、だいす水煮、生揚げ(サイコロ揚げ)、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、みそ、◎牛乳	ごまつな、だいこん、にんじん、もやし、ごぼう、れんこん、みつば、グリーンピース、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 黒糖まんじゅう
19土	発表会					
21月	ふりかけごはん、豚肉と白菜のうま煮 マカロニの和風サラダ 貝たくさんみそ汁	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、和風ドレッシング、油、○粉糖、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、木綿豆腐、ちくわ(卵不使用)、みそ、かつお節、しらす干し、◎牛乳	はくさい、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
22火	中華丼 春雨の中華和え わかめスープ、みかん	米、○さつまいも、はるさめ、○ぎょうざの皮、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、いか、ハム、えび(むき身)、○バター、ごま、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 おやつ餃子
23水	国民の休日					
24木	ごはん、白身魚のフライ ほうれん草のごま和え けんちん汁	米、○コーンフレーク、さといも、パン粉、油、小麦粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれのい、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、コーン、たまねぎ、レモン果汁、パセリ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 25金	ロールパン、さばのトマト煮 じゃがバター、れんこんサラダ きのこスープ	ロールパン、じゃがいも、○ぼりりんご、油、片栗粉、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、ベーコン、すりごま、◎牛乳	トマト缶詰、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきだけ、コーン、あおのり	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
26土	チャーハン 大根と人参の甘酢和え 白菜の中華スープ	米、○ビスコ、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン、えのきだけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳菓子
NEW 28月	すき焼き風うどん かぼちゃの天ぷら 春菊のポン酢和え	ゆでうどん、油、砂糖、てんぷら粉(卵不使用)、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、かつお節	はくさい、しゅんぎく、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロ サンド

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	470kcal	548kcal
たんぱく質	18.0g	21.1g
脂質	15.0g	16.4g
カルシウム	289mg	264mg

旬の食材

鯛(たい)

鯛の旬は1~3月の冬から春にかけてです。鯛には、真鯛・黄鯛・黒鯛・血鯛などの種類があります。鯛の主な養殖地は、明石・瀬戸内海、天然物としては愛知県・長崎県・福岡県での水揚げが有名です。鯛を美味しく食べるには、うまみを引き出すために一晩くらい寝かせたものが良いとされています。刺身や鍋もの、鯛めしなど様々な料理が楽しめる魚です。

※◎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なっています。