



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		
01火	ごはん、鶏肉の照り焼き きゅうりのゆかり和え 切干大根のみそ汁	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、○しらす干し、油揚げ、○粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 じゃこトースト
NEW 02水	ちらし寿司、えびフライ 和風パスタサラダ 花魁のすまし汁 いちご、ミニゼリー	米、○小麦粉、スパゲティ、パン粉、砂糖、油、○砂糖、小麦粉、焼酎、○粉糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、えび、○無塩バター、かまぼこ、ツナ、凍り豆腐、さくらでんぶ、◎牛乳	いちご、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、コーン(冷凍)、みつば、干ししいたけ、○いちご、しょうが(甘酢漬)、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 3色クッキー
03木	ごはん、かれのいのバター醤油焼き 小松菜とベーコンのサラダ かぼちゃのみそ汁	米、○グラニュー糖、小麦粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、かにかまぼこ、ハム、みそ、バター、◎牛乳	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 シュガーパイ
04金	枝豆と昆布の混ぜごはん、筑前煮 大豆とひじきのごま酢和え きのこのみそ汁	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、だいず水煮、みそ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、きゅうり、ごぼう、れんこん、まいたけ、しめじ、えのきだけ、えだまめ(冷凍)、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、塩こんぶ	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
05土	豚丼 キャベツの和え物 大根のすまし汁	米、砂糖、焼酎、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、みつば、コーン(冷凍)、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
07月	ごはん、さばの竜田揚げ ほうれん草のナムル ワンタン風スープ	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、ぎょうざの皮、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、○こしあん(生)、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、しいたけ、にら、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳菓子	牛乳 桜蒸しパン NEW
08火	彩りごはん、豚肉のしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○砂糖、○焼酎、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、みそ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、生わかめ、うめ干し、しょうが、しそ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
09水	ロールパン、さけのムニエル さつま芋サラダ 野菜スープ	さつまいも、ロールパン、○ぱりんこ、小麦粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さけ、○チーズ、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、ブロッコリー	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
10木	鶏そぼろ丼、かぼちゃの甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 なめこの赤だし	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○メープルシロップ、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、赤みそ、○バター、ごま、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、みつば、しょうが、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
NEW 11金	ごはん、さわらのねぎみそ焼き 白菜のツナ和え にゅうめん汁	米、○ハッピーターン、干しそうめん、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、鶏もも肉、ツナ、みそ、かつお節、◎牛乳	○バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
12土	エビピラフ ポテトサラダ ジュリアンスープ	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、えび(むき身)、ベーコン、ハム、バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
14月	ごはん、たらのみぞれ煮 小松菜のごま和え 豚汁	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、豚肉(もも)、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	だいこん、こまつな、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
15火	ツイストパン、かれのいのマヨネーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ カレーポトフ	○米、ロールパン、じゃがいも、ウイニー、○砂糖、○ごま油、◎たべっこ動物、イタリアンドレッシング	○牛乳、かれい、○鶏ひき肉、◎牛乳	きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン(冷凍)、○にんじん、○コーン(冷凍)、○えだまめ(冷凍)、○ひじき、あおのり	牛乳菓子	牛乳 ひじきおにぎり
16水	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ちんげん菜の和え物 なすのみそ汁	米、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、ハム、油揚げ、みそ、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なす、葉ねぎ、干ししいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
17木	ごはん、鶏のレモン風味 れんこんサラダ さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、○ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、○鶏ひき肉、◎牛乳	れんこん、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、にんじん、○たまねぎ、コーン(冷凍)、生わかめ、○パセリ	牛乳菓子	牛乳 簡単ピザ
18金	ミートスパゲティ ブロッコリーとりんごのサラダ 春キャベツのスープ	○食パン、マカロニ・スパゲティ、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、○いちごジャム、りんご	牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
19土	卒園式					
21月	春分の日					
22火	ごはん、さけの西京焼き マカロニの和風サラダ けんちん汁	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、さといも、和風ドレッシング、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○調製豆乳、鶏もも肉、白みそ、○バター、かつお節、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ココアマフィン NEW
23水	麦入りごはん、豚肉と白菜のうま煮 きゅうりの昆布和え ちんげん菜のみそ汁	米、○たいやき、押麦、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
24木	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、ツナ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、しめじ、福神漬、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
25金	ごはん、さばの塩焼き 五目金平、春菊のポン酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	米、○コーンフレーク、板こんにゃく、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かつお節、◎牛乳	しゅんぎく、ごぼう、にんじん、もやし、ピーマン、生わかめ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
26土	チャーハン 春雨の中華和え 中華スープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ベーコン、ハム、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、コーン(冷凍)、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
NEW 28月	ごはん、かれのいの煮つけ 切干大根のうま煮、ほうれん草のごまみそ和え そうめんのすまし汁	○じゃがいも、米、干しそうめん、砂糖、○片栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、○たこ(茹)、○バター、油揚げ、みそ、すりごま、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、切り干しだいこん、みつば、コーン(冷凍)、○葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 ポテトたこ焼き
29火	ぶどうパン、鶏肉のケチャップ焼き コロコロサラダ ちんげん菜のスープ	ぶどうパン、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○クリームチーズ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、えだまめ、○ブルーベリージャム、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	456kcal	533kcal
たんぱく質	18.4g	21.6g
脂質	14.7g	16.0g
カルシウム	279mg	252mg

旬の食材

ヨモギ (よもぎ)

よもぎ餅(草餅)の緑の材料として知られています。独特の香りがあり、お灸のよもぎとしても有名です。古くから食用だけでなく、生薬として使われていました。漢方では「艾葉(ガイヨウ)」と呼ばれ、食べる、飲む、浸ける、香りをかく、もくさにするなど、万能薬としてちんちようされてきました。そう言う事から、ヨモギは日本のハーブと言えるでしょう。

※◎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。