

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、さばの竜田揚げ 大豆とひじきのごま酢和え 切り干し大根のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、だいず水煮、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳菓子	牛乳 柏餅まんじゅう
国民の休日						
06金	ごはん、かれいのマヨネーズ焼き スパゲティーサラダ 大根のコンソメスープ	米、○小麦粉、スパゲティー、○砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、かれい、ベーコン、ハム、○無塩バター、◎牛乳	だいこん、きゅうり、○りんごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	牛乳菓子	牛乳 スコーン
07土	チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	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	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
09月	沢庵とじゃこの混ぜごはん さけの柚子みそ焼き、キャベツの昆布和え そうめんのすまし汁	米、干しそうめん、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さけ、白みそ、かまぼこ、しらす干し、ごま、◎牛乳	キャベツ、だいこん(たくあん)、にんじん、ゆず果汁、みつば、塩こんぶ、しそ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
10火	ツイストパン 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ、ミネストローネ	○米、ロールパン、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、おから、ツナ、○蒸し大豆、ベーコン、○みそ、◎牛乳	ホールトマト缶詰、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、マーマレード、にんじん、○葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 肉味噌おにぎり NEW
NEW 11水	エビピラフ、かぶと春巻き シエルマカロニサラダ、コーンスープ ミニゼリー、メロン	米、○食パン、春巻きの皮、マカロニ、油、イタリアンドレッシング、小麦粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、えび(むき身)、ツナ、ベーコン、○チーズ、ハム、生クリーム、ピザ用チーズ、○バター、◎牛乳	メロン、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、○いちごジャム、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 こいのぼり サンド NEW
NEW 12木	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 小松菜のポン酢和え わかめと三つ葉の赤だし	米、○砂糖、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、かにかまぼこ、赤みそ、油揚げ、○ゼラチン、かつお節、◎牛乳	こまつな、○いちご、たまねぎ、にんじん、生わかめ、たけのこ、みつば、長ねぎ	牛乳菓子	お茶 いちごミルク プリン NEW
13金	焼きそば えのきときゅうりの中華風和え 肉団子と白菜のスープ	焼きそばめん、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、いか、絹ごし豆腐、○バター、◎牛乳	きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきだけ、○かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃパイ
14土	ハヤシライス ほうれん草とコーンのサラダ ジュリアンスープ	白米、じゃがいも、○白い風船(ミルククリーム)、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、福神漬、コーン(冷凍)、長ねぎ、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
NEW 16月	ごはん、赤魚(あかうお)の塩焼き 切り干し大根のオイスターソース炒め物 もやしとにらの和え物、なすのみそ汁	米、○小麦粉、○黒砂糖、○砂糖、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、あかうお、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	もやし、なす、たまねぎ、にら、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳菓子	牛乳 黒糖蒸しパン ミルク蒸しパン (0・1歳) NEW
NEW 17火	ごはん、鶏肉の治部煮(じぶに) キャベツの梅おかし和え えのきと麩のすまし汁	米、○ホームパイ、砂糖、片栗粉、焼豆、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、えのきだけ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みつば、うめ干し、いんげん	牛乳菓子	牛乳 チーズ(棒)菓子
18水	ロールパン、かれいのイタリアンソテー きゅうりとコーンのサラダ レタスープ	ロールパン、○砂糖、イタリアンドレッシング、小麦粉、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、かれい、○きな粉、ハム、○おから、◎牛乳	○オレンジ、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、マッシュルーム、にんじん、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 きなこ棒 オレンジ NEW
NEW 19木	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 白和え、きのこのみそ汁	米、○ぎょうざの皮、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、○ピザ用チーズ、油揚げ、○ベーコン、◎牛乳	はくさい、まいたけ、しめじ、えのきだけ、○たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、ひじき、えだまめ(冷凍)、○パセリ	牛乳菓子	牛乳 簡単ピザ
NEW 20金	手作りふりかけ御飯、さわらの幽庵焼き ささ身とほうれんそうの和え物 ごま香るみそ汁	米、○星たべよ、ねりごま、ごま油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、しらす干し、みそ、油揚げ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ゆず果汁、あおのり	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
21土	ベーコンピラフ ブロッコリーのマヨ和え 豆乳スープ	米、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豆乳、ベーコン、かつお節、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん	牛乳菓子	牛乳菓子
NEW 23月	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ れんこんと枝豆の和え物	ゆでうどん、てんぷら粉(卵不使用)、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、ちくわ(卵不使用)、油揚げ(甘煮)、ハム、○クリームチーズ、すりごま、◎牛乳	にんじん、れんこん、きゅうり、○ブルーベリージャム、えだまめ(冷凍)、長ねぎ、コーン(冷凍)、生わかめ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
NEW 24火	ごはん、ホキのネギソースかけ ちんげん菜の中華和え もやしスープ	米、○ロールパン、砂糖、○油、小麦粉、○砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、しいら、ベーコン、かにかまぼこ、◎牛乳	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 きび砂糖揚げパン
25水	カレーライス コールスローサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、◎マンナ ウエファー	○ヨーグルト、牛肉(もも)、ハム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○りんご、グリーンアスパラガス、○バナナ、福神漬、○もも缶、ブロッコリー、○キウイフルーツ、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	お茶 フルーツ ヨーグルト NEW
26木	ごはん、鶏のレモン風味 大根とおくらの梅かつお和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マーガリン、砂糖、油、○砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、こまつな、オクラ、たまねぎ、にんじん、うめ干し、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ココアクッキー
NEW 27金	ぶどうばん、さけの香草焼き ポパイサラダ(手作りごまドレッシング) ポトフ	ぶどうパン、じゃがいも、○コーンフレーク、ウイニー、ねりごま、パン粉、オリーブ油、◎たべっ子動物	○牛乳、さけ、かにかまぼこ、すりごま、粉チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
28土	焼肉丼 豆もやしのナムル 白菜と油揚げのみそ汁	米、○ギンビス アスパラガス、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、みそ、ハム、油揚げ、ごま、◎牛乳	大豆もやし、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
30月	ごはん、たららの生姜煮 きゅうりのゆかり和え 貝だくさんみそ汁	米、○小麦粉、さつまいも、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、木綿豆腐、ちくわ(卵不使用)、○無塩バター、みそ、◎牛乳	きゅうり、もやし、○にんじん、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 人参ケーキ
NEW 31火	三色どんぶり 白菜のじゃこ和え 沢煮椀	米、○たいやき、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、しらす干し、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、コーン(冷凍)、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきだけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	455kcal	525kcal
たんぱく質	17.7g	20.7g
脂質	15.1g	16.2g
カルシウム	292mg	253mg

旬の食材

メロン
5月から8月にかけて、メロンの旬です。一株で一個しか実をつけないのが基本ですので高級な値段になっています。もともとバナナと並びカリウムを多く含み、体内の塩分濃度を調節してくれます。近年メロンは、トマトや玄米よりも、GABAが多く含まれる食品として、注目されています。丸ごと購入した場合は常温で保存します。香りが感じられ、底を軽く押してやわらかいようであれば食べごろです。

※◎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。