



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 木	ごはん、すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 そうめんのみそ汁	米、○砂糖、○片栗粉、しら たき、砂糖、干しとうめん、 焼☆、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、焼き豆 腐、かまぼこ、みそ、○き な粉、ごま、◎牛乳	はくさい、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、葉 ねぎ、長ねぎ、カットわかめ	牛乳 菓子	お茶 牛乳もち
02 金	ミートスパゲティー さつま芋のごま塩和え きのこスープ	マカロニ・スパゲティー、さ つま芋、○ホットケーキ 粉、○砂糖、砂糖、◎たべっ 子動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ベーコン、○おから、○ 無塩バター、バター、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタ ブル(冷凍)、にんじん、しめ じ、しいたけ、えのきだけ、 ○干しひょうろ	牛乳 菓子	牛乳 おからレーズン クッキー NEW
03 土	鶏そぼろ丼 キャベツのお浸し じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、○アンパン マンビスケット、砂糖、◎マ ンナ ウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、か つお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅう り、えだまめ(冷凍)、しょ うが、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
05 月	ごはん、さばの塩焼き 大豆とひじきのごま酢和え 切干大根のみそ汁	米、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、だいず水煮、 みそ、かまぼこ、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	牛乳 菓子	牛乳 マシュマロサンド
06 火	中華丼 ささみとほうれん草の和え物 ワンタン風スープ	米、ぎょうざの皮、砂糖、片 栗粉、ごま油、◎たべっ子動 物	○アイスクリーム、豚肉(も も)、いか、えび(むき身)、 鶏ささみ、すりごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、もやし、はくさい、ほう れん草、にら、干ししいたけ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
07 水	チキンライス、えびフライ かぼちゃのサラダ、茹でブロッコリー シュリアンスープ、ミニゼリー	米、○ホットケーキ粉、パン 粉、油、小麦粉、○砂糖、◎ マンナ ウエファー	○牛乳、えび、鶏もも肉、○ ホイップクリーム、ベーコ ン、○バター、バター、◎牛 乳	かぼちゃ、たまねぎ、ミックス ベジタブル(冷凍)、ブロッ コリー、もやし、にんじん、きゅう り、長ねぎ、しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 カップケーキ
08 木	ごはん、さわらの幽庵焼き 大根ときゅうりの梅かつお和え なめこの赤だし	米、砂糖、◎マンナ ビス ケット	○牛乳、さわら、生揚げ(サイ コロ揚げ)、赤みそ、かつ お節、◎牛乳	だいこん、なめこ、きゅう り、生わかめ、ゆず果汁、み つば、うめ干し	牛乳 菓子	牛乳 紫芋まんじゅう
NEW 09 金	ごはん、肉じゃが ちんげん菜の黒ごま和え なすのみそ汁	じゃがいも、米、○ホームパ イ、しらたき、砂糖、油、◎ たべっ子動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○ チーズ、みそ、油揚げ、黒ご ま、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、に んじん、なす、長ねぎ、グ リンピース(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 スティックチーズ 菓子
10 土	ベーコンピラフ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米、ウイニー、イタリアンド レッシング、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、ベーコン、◎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)、しめじ、コー ン(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 菓子
12 月	ごはん、さけの西京焼き きゅうりの昆布和え えのきとわかめのすまし汁	米、○ホットケーキ粉、○ 油、○粉糖、砂糖、焼☆、◎ マンナ ビスケット	○牛乳、さけ、○絹ごし豆 腐、白みそ、◎牛乳	きゅうり、えのきだけ、にん じん、生わかめ、塩こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 お月見ドーナツ
13 火	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 小松菜とハムのサラダ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆 腐、みそ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ごまつ な、にんじん、大豆もやし、 葉ねぎ、干ししいたけ、長ね ぎ	牛乳 菓子	牛乳 小魚っこ 菓子
NEW 14 水	麦入りごはん、鶏肉の海苔照り焼き 大根の青じそドレッシング和え 五目汁	米、○食パン、○小麦粉、○ 砂糖、さといも、押麦、砂 糖、片栗粉、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バ ター、ちくわ(卵不使用)、 油揚げ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、ごぼ う、にんじん、長ねぎ、しょ うが	牛乳 菓子	牛乳 メロンパン風 NEW トースト
15 木	みそラーメン ツナ餃子 白菜のおかか和え	焼きそばめん、○コーンフ レーク、ぎょうざの皮、油、 ごま油、砂糖、◎マンナ ビ スケット	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ、 みそ、ピザ用チーズ、かつお 節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、コーン (冷凍)、長ねぎ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 16 金	ごはん、かれいのバターポン酢焼き マカロニの和風サラダ 野菜スープ	米、マカロニ、○ハッピー ターン、和風ドレッシング、 小麦粉、◎たべっ子動物	○牛乳、かれい、かつお節、 バター、しらす干し、◎牛乳	○かき、きゅうり、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、ブ ロccoli	牛乳 菓子	牛乳 柿 菓子
17 土	ハヤシライス コールスローサラダ ちんげん菜のスープ	白米、じゃがいも、砂糖、◎ マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、きゅう り、福神漬、長ねぎ、グ リンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
19 日	敬 老 の 日					
20 火	ごはん、赤魚の煮つけ きゅうりのツナ和え 白菜と麩のみそ汁	米、○たいやき、砂糖、焼 ☆、◎たべっ子動物	○牛乳、あかうお、ツナ、み そ、かまぼこ、かつお節、◎ 牛乳	きゅうり、はくさい、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
21 水	秋のきのこごはん、豚肉のしょうが煮 ほうれん草のじゃこ和え あさりのみそ汁	○さつま芋、米、○砂糖、 ○油、砂糖、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも 肉、あさり、みそ、しらす干 し、油あげ○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、まいたけ、しめじ、 しいたけ、だいこん、生わか め、みつば、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 大学芋 NEW
22 木	ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ 豆乳スープ	ロールパン、○里たべよ、片 栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、 ベーコン、ハム、すりごま、 ◎牛乳	はくさい、れんこん、マーマ レード、しめじ、きゅうり、 にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
23 金	秋 分 の 日					
24 土	そばめし チンゲン菜のナムル 中華スープ	米、焼きそばめん、○白い風 船(ミルククリーム)、○ギ ンビス アスパラガス、ごま 油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ、 ごま、かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、キャベツ、にら、 コーン(冷凍)、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
26 月	ごはん、さんまのかば焼き 白菜ののり和え けんちん汁	米、砂糖、小麦粉、ごま油、 ◎マンナ ビスケット◎焼☆	○牛乳、さんま、木綿豆腐、 鶏もも肉、油揚げ、ごま、◎ 牛乳◎バター	はくさい、だいこん、にんじ ん、ごぼう、葉ねぎ、焼きの り、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
27 火	ツイストパン、ポークチャップ ほうれん草ときのこのサラダ マカロニスープ	○米、マカロニ、ウイニー、 砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉(ロース)、○く りの甘露煮、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、ブロッコリー、しめ じ、えのきだけ、コーン(冷 凍)	牛乳 菓子	牛乳 くりごはん NEW おにぎり
NEW 28 水	ごはん、たらのみぞれ煮 キャベツの信田和え にらのみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、たら、みそ、味付け 揚げ、かまぼこ◎牛乳	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、にら、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 種抜きブルー 菓子
29 木	カレーライス ブロッコリーとかにかまのサラダ 大根のコンソメスープ、なし	米、じゃがいも、○小麦粉、 和風ドレッシング、ウイ ニー、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○無塩 バター、○ベーコン、○スラ イスチーズ、かにかまぼこ、 ◎牛乳	なし、だいこん、たまねぎ、ブ ロccoli、にんじん、○ごまつ な、はくさい、福神漬、○にんじ ん、○赤ピーマン、○黄ピーマ ン、グリンピース(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 ケークサレ NEW
30 金	おいもごはん、さけのもみじ焼き もやしのさっぱり和え キャベツのみそ汁	米、さつま芋、もち米、○ エースコイン、ごま油、◎た べっ子動物	○ヨーグルト(加糖)、さけ、 みそ、ちくわ(卵不使用)、 ごま、◎牛乳	もやし、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、葉ねぎ、にん じん、うめ干し、カットわか め	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	527kcal	521kcal
たんぱく質	20.5g	20.5g
脂質	16.2g	16.2g
カルシウム	238mg	259mg

旬の食材

栗
食物繊維が多いので、お通じには良く、ビタミンCの1日に摂
りたい推奨量は1日100mgですので、6~7粒の栗を食べると、
1食分のビタミンCを摂ることができます。ビタミンCは水溶性
ビタミンですが、栗の場合はたんぱく質に包まれているため、
加熱にも強いと考えられています。ビタミンB1も豊富に含ま
れているため、栄養面でも優秀な食品と言えるでしょう。

※◎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。