



# 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 土	鶏のあんかけ丼 おからサラダ 白菜とわかめのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、おから、 ツナ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、葉ねぎ、長ねぎ、白 菜、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
03 月	麦入りごはん、たらしの生姜煮 白和え、きゅうりの昆布和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、◎マカロニ、押麦、◎砂糖、 ◎マンナ ビスケット	◎牛乳、たら、木綿豆腐、み そ、かにかまぼこ、油揚げ、 ◎きな粉、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ、ひじき、えだま め(冷凍)、塩こんぶ、しょ うが	牛乳 菓子	牛乳 マカロニ あべかわ
04 火	ごはん、厚揚げのそぼろ煮 もやしとにらの和え物 根菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉、 ◎たべっこ動物	◎牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚ひき肉、みそ、ハ ム、ちくわ(卵不使用)、ご ま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、もや し、だいこん、たまねぎ、に ら、ごぼう、葉ねぎ、グリーン ピース	牛乳 菓子	牛乳 小魚っこ 菓子
NEW 05 水	ロールパン、鶏肉のケチャップ焼き レッドキャベツのコールスローサラダ バイクドポテト、オニオンスープ、ミニゼリー	ロールパン、じゃがいも、砂 糖、オリーブ油、◎マンナ ウエファー◎プリン	◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイッ プクリーム、ベーコン、◎牛 乳	たまねぎ、レッドキャベツ、 キャベツ、にんじん、きゅう り	牛乳 菓子	牛乳 プリンパフェ
06 木	ごはん、ほっけの塩焼き 白菜ののり和え そうめんのみそ汁	米、干しそうめん、砂糖、ご ま油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、ほっけ、かまぼこ、 みそ、しらす干し、◎牛乳	はくさい、にんじん、生わか め、焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 種抜きブルー ン菓子
07 金	スープスパゲティー、チキンナゲット さつまいものレモン煮 小松菜のじゃこサラダ	スパゲティー、さつまいも、 砂糖、片栗粉、ごま油、◎た べっこ動物	◎牛乳、シーフードミック ス、鶏ひき肉、木綿豆腐、 ベーコン、しらす干し、◎牛 乳	たまねぎ、ごまつな、ミック スベジタブル(冷凍)、にん じん、もやし、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
8 土 10月	運 動 会 ス ポ ー ツ の 日					
11 火	ごはん、さけの柚子みそ焼き キャベツのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	米、◎さつまいも、◎砂糖、 砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、白 みそ、◎バター、かつお節、 ◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ゆず果汁、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 さつまいも パイ
12 水	カレーライス マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ	米、じゃがいも、マカロニ、 ◎マンナ ウエファー	◎牛乳、牛肉(もも)、かにか まぼこ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、きゅうり、福神漬、コー ン(冷凍)、グリーンピース (冷凍)	牛乳 菓子	お茶 フルーチェ いちご
NEW 13 木	さつまいもごはん、ぶりの照り焼き 花野菜のおかか和え かぶと油揚げのみそ汁	米、◎ロールパン、さつまい も、もち米、◎油、片栗粉、 砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、ぶり、みそ、◎きな 粉、油揚げ、かつお節、◎牛 乳	かぶ、ブロッコリー、カリフ ラワー、にんじん、生わか め、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 きな粉揚げば ん NEW
NEW 14 金	ごはん、鶏肉ののりしおから揚げ ほうれん草とコーンのサラダ ポトフ	◎りんごゼリー、米、じゃが いも、ウイニー、片栗粉、◎ ばりんこ、油、小麦粉、ごま 油、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、キャベツ、コーン (冷凍)、にんにく、しょう が、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
15 土	牛丼 ちんげん菜の酢の物 なすのみそ汁	米、しらす干し、砂糖、◎マン ナ ウエファー	◎牛乳、牛肉(もも)、みそ、 かにかまぼこ、ちくわ(卵不使 用)、ごま、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、な す、にんじん、ごぼう、葉ね ぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 17 月	ごはん 太刀魚の西京焼き 白菜のツナ和え、五目汁	米、◎たいやき、さといも、 砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、たちうお、白みそ、 ツナ、油揚げ、かつお節、◎ 牛乳	はくさい、だいこん、にんじ ん、ごぼう、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
NEW 18 火	焼きそば、ポテト餃子 ブロッコリーの中華和え 豆腐ともずくの中華スープ	焼きそばめん、+C66:F700 米、じゃがいも、ぎょうざの 皮、油、◎砂糖、◎ごま油、 ごま油、砂糖、◎たべっこ動 物	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ば ら)、いか、かにかまぼこ、◎ あさり、◎鶏ひき肉、◎油揚 げ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャ ベツ、にんじん、もずく、ピー マン、豆腐、コーン(冷凍)、◎ にんじん、◎えだまめ(冷凍)、◎ ひじき、あおのり、紅しょう が	牛乳 菓子	牛乳 あさりひじ き NEW おにぎり
19 水	ごはん、筑前煮 春雨の酢の物 ちんげん菜のみそ汁	米、さといも(冷凍)、板こ んにゃく、◎ホットケーキ 粉、はるさめ、砂糖、◎マン ナ ウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、◎調製豆 乳、みそ、◎バター、油揚 げ、ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、チンゲン サイ、たまねぎ、ごぼう、れん こん、◎りんごジャム、みかん 果汁、しいたけ、葉ねぎ、グ リーンピース(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 りんごマフ ィン
NEW 20 木	ツイストパン、さけの香草焼き さつまいもとかぼちゃのヨーグルトサラダ トマトスープ	ツイストパン、さつまいも、 ◎砂糖、◎焼心、パン粉、オ リーブ油、◎マンナ ビス ケット	◎牛乳、さけ、ヨーグルト、 ◎バター、ベーコン、粉チ ーズ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャ ベツ、ホールトマト缶詰	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
NEW 21 金	豚肉のみそ丼 大根の和風サラダ きのこのすまし汁	米、◎星だべよ、和風ドレ ッシング、砂糖、◎たべっこ 動物	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(も も)、みそ、油揚げ、しらす干 し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、だ いこん、にんじん、きゅう り、もやし、まいたけ、しめ じ、えのきだけ、みつば	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子 NEW
22 土	エビピラフ ポテトサラダ キャベツとウインナーのスープ	米、じゃがいも、ウイニー、 ◎マンナ ウエファー	◎牛乳、えび(むき身)、ハ ム、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、ミックスベジタブル(冷 凍)、にんじん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
24 月	ごはん、ぶりの幽庵焼き 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◎肉まん	◎牛乳、ぶり、だいず水煮、 みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまね ぎ、ゆず果汁、切り干しだい こん、生わかめ、ひじき	牛乳 菓子	牛乳 肉まん
NEW 25 火	わかめごはん、れんこん入り和風ハンバーグ きゅうりのゆかり和え 白菜とえのきのすまし汁	米、◎砂糖、◎片栗粉、パン 粉、片栗粉、砂糖、◎たべ っこ動物	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、◎牛乳	乾燥わかめ、きゅうり、はく さい、もやし、たまねぎ、れ んこん、えのきだけ、にんじ ん、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 ココア ミルクもち NEW
26 水	ごはん、さばの焼きおろし煮 ほうれん草とツナの和え物 鶏肉とさつまいもの白みそ汁	米、さつまいも、◎コーンフ レーク、砂糖、◎マンナ ウ エファー	◎牛乳、さば、生揚げ(サイ コロ揚げ)、鶏もも肉、白み そ、ツナ、みそ、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、に んじん、葉ねぎ、みつば	牛乳 菓子	牛乳(午後) コーンフレ ーク
NEW 27 木	かやくうどん 三度豆とかぼちゃのかき揚げ キャベツとかにかまの酢の物	ゆでうどん、◎食パン、てん ぷら粉(卵不使用)、油、◎ 砂糖、砂糖、◎マンナ ビス ケット	◎牛乳、鶏もも肉、かにかま ぼこ、油揚げ、◎バター、ご ま、◎牛乳、◎こしあん (生)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、かぼちゃ、いんげん、長 ねぎ、生わかめ、干しいた け	牛乳 菓子	牛乳 あんトース ト
28 金	ぶどうぱん、カレイのムニエル れんこんサラダ ビーフシチュー	ぶどうパン、じゃがいも、◎ ホームパイ、小麦粉、◎た べっこ動物	◎牛乳、牛肉(もも)、かれ い、◎チーズ、ハム、パ ター、すりごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、れんこ ん、きゅうり、ブロッコ リー、コーン(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 スティックチ ーズ 菓子
29 土	ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、ごま油、◎マンナ ウエ ファー	◎牛乳、ツナ、ハム、ごま、 ◎牛乳	たまねぎ、大豆もやし、はく さい、にんじん、きゅうり、 にら、コーン(冷凍)、長ね ぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
31 月	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 大根ときゅうりの梅かつお和え かぼちゃのみそ汁	米、◎ホットケーキ粉、砂 糖、◎砂糖、◎紫芋パウダー ◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、凍り豆 腐、みそ、◎無塩バター、か つお節、◎牛乳	◎バナナ、たまねぎ、だいこん、 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、 葉ねぎ、うめ干し、長ねぎ、干 しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 紫芋とバナ ナのクッキ ー NEW

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	458kcal	525kcal
たんぱく質	17.7g	20.4g
脂質	15.3g	16.3g
カルシウム	282mg	243mg

旬の食材

かぶ  
根の部分はビタミンCや分解酵素アミラーゼが含まれ、消化による胸焼けや食べ過ぎによる胃もたれの不快感を解消するなど整腸作用に優れています。  
茎葉は緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやビタミンCは強い抗酸化作用があり、抗がん作用や生活習慣病予防に効果的です。カルシウムは骨や歯を強くし、骨粗鬆症予防に役立ちます。

※◎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。