



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		
NEW 01 火	ごはん、豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜とじゃこの和え物 根菜の白みそ汁	米、さといも(冷凍)、和風ドレッシング、砂糖、◎たべっこ動物○クラッカー	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚肉(もも)、白みそ、○クリームチーズ、みそ、しらす干し、◎牛乳	はくさい、こまつな、だいこん、もやし、ごぼう、にんじん、○ブルーベリージャム、みつば、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳クラッカーサンド
02 水	ロールパン、マカロニとひき肉のカレー炒め 鶏肉の竜田揚げ、ブロッコリーのツナサラダ かぼちゃのクリームシチュー、ミニゼリー	ロールパン、○ホットケーキ粉、片栗粉、マカロニ、油、○砂糖、◎マンナ ウエファア、ミニゼリー	○牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、豚ひき肉、ツナ、○ホイップクリーム、○バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、いんげん、しょうが	牛乳菓子	牛乳カップケーキ
03 木	文化の日					
04 金	ごはん、さわらの漬け焼き 白菜の中華和え ワンタン風スープ	米、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖、◎たべっこ動物○かぼちゃまんじゅう	○牛乳、さわら、◎牛乳	はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、もやし、しいたけ、にら	牛乳菓子	牛乳かぼちゃまんじゅう
05 土	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ	牛乳菓子	牛乳菓子
07 月	鮭の散らし寿司、ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 花麩のすまし汁、オレンジ	米、てんぷら粉(卵不使用)、○エースコイン、砂糖、油、花ふ、◎マンナビスケット○ぶどうゼリー	○牛乳、ちくわ(卵不使用)、鮭フレーク、かつお節、ごま、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、だいこん(たくあん)、にんじん、しそ、あおのり、しょうが(甘酢漬)	牛乳菓子	牛乳ぶどうゼリー菓子
08 火	ごはん、肉じゃが ほうれん草とツナのとえ物 きのこのみそ汁	じゃがいも、米、○マカロニ、しらたき、砂糖、油、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、ツナ、みそ、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳マカロニあべかわ
09 水	ツイストパン、かれのいトマトソースかけ 小松菜とハムのサラダ 野菜スープ	イエローロール○コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、◎マンナウエファア	○牛乳、かれい、ハム、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、ホールトマト缶詰、大豆もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳コーンフレーク
10 木	ごはん、すき焼き風煮 もやしとにらの和え物 かぶと油揚げのみそ汁	米、しらたき、砂糖、焼ふ、ごま油、◎マンナビスケット○ミレービスケット	○牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、◎牛乳	○バナナ、はくさい、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳バナナ菓子
11 金	ごはん、さけの味噌マヨ焼き さつま芋の甘煮 そうめんのすまし汁	米、さつまいも、干しそうめん、砂糖、◎たべっこ動物○肉まん	○牛乳、さけ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば	牛乳菓子	牛乳肉まん
12 土	ロールパン クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ	ロールパン、じゃがいも、◎マンナウエファア	○牛乳、調整豆乳、ベーコン、すりごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳菓子
14 月	ごはん、たらしの生姜煮 キャベツのゆかり和え にらのみそ汁	米、○たいやき、◎マンナビスケット	○牛乳、たら、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、しょうが、ゆかりふりかけ	牛乳菓子	牛乳たい焼き
15 火	ごはん、さばのかば焼き風 ほうれん草の昆布和え 豚汁	米、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、小麦粉、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、ごま、かにかまぼこ◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳菓子	牛乳ココア蒸しパン
16 水	ミートスパゲティー れんこんサラダ ジュリアンスープ	スパゲティー、砂糖、◎マンナウエファア○プリン○ぱりんこ	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ハム、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、もやし、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじんA49:E56、きゅうり、コーン(冷凍)、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳プリン菓子
17 木	ごはん、赤魚の塩焼き ちんげん菜の青じそドレッシング和え 貝だくさんみそ汁	○さつまいも、米、じゃがいも、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、ちくわ(卵不使用)、みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳焼き芋
18 金	ごはん、筑前煮 白菜のじゃこ和え なめこの赤だし	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、○グラニュー糖、○パイシート、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、しらす干し、◎牛乳	はくさい、にんじん、なめこ、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しいたけ、生わかめ、みつば、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳シュガーパイ
19 土	チャーハン 春雨の中華和え もやしスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、ベーコン、ハム、ごま、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、コーン(冷凍)、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
21 月	ごはん、さわらの柚子みそ焼き きゅうりとかにかまの酢の物 白菜とえのきのすまし汁	米、○砂糖、砂糖、○焼ふ、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、白みそ、○バター、かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	きゅうり、はくさい、えのきたけ、ゆず果汁、みつば、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳麩ラスク
22 火	ぶどうばん、鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ カレーポトフ	ぶどうパン、じゃがいも、ウイニー、片栗粉、砂糖、◎たべっこ動物○あられ	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳○小魚っこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、マーマレード、きゅうり	牛乳菓子	牛乳小魚っこ菓子
23 水	勤労感謝の日					
24 木	きつねうどん ちくわとピーマンの金平 きゅうりの梅和え	ゆでうどん、○米、天かす、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ(甘煮)、ちくわ(卵不使用)、○鮭フレーク、ごま、かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、長ねぎ、生わかめ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳鮭おにぎり
NEW 25 金	ごはん、豚肉のしょうが煮 ほうれん草とこのポン酢和え そうめんのみそ汁	米、干しそうめん、砂糖、◎たべっこ動物○フルーチェ	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳菓子	お茶フルーチェ
26 土	カレーライス キャベツと人参のドレッシング和え 大根のスープ	米、じゃがいも、和風ドレッシング◎マンナウエファア	○牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、福神漬、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳菓子
28 月	ごはん、ぶりの照り焼き 大豆とひじきのごま酢和え 切干大根のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、◎マンナビスケット○ホームパイ	○ヨーグルト(加糖)、ぶり、だいす水煮、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳菓子	お茶ヨーグルト菓子
29 火	ごはん、鶏のレモン風味 おからサラダ 玉ねぎとわかめのすまし汁	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、○メープルシロップ、焼ふ、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、おから、ツナ、○バター、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳ホットケーキ
30 水	ハヤシライス ごぼうと枝豆のサラダ きのこスープ	白米、じゃがいも、イタリアンドレッシング、◎マンナウエファア○ハッピーターン	○牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、◎牛乳	○みかん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、えのきたけ、えだまめ、福神漬、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳みかん菓子

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	453kcal	522kcal
たんぱく質	17.6g	20.4g
脂質	14.4g	15.4g
カルシウム	273mg	237mg

旬の食材

ごぼう
ごぼうに含まれる栄養素では、食物繊維が代表的です。食物繊維は、小腸では消化、吸収できないので大腸まで届く特徴があります。便秘の予防や整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール値低下など生活習慣病の予防にも期待できるとされています。

※◎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。