



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 木	マーボー丼、ブロッコリーの中華和え 中華スープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖、 ◎マンナ ビスケット○あら れ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、赤みそ、ごま、○小魚っ こ◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、もやし、にら、コー ン(冷凍)、干しいたけ、 にんにく	牛乳 菓子	牛乳 小魚っこ 菓子
02 金	ごはん、かれのい煮つけ、ほうれん草のごま和 え さつま汁	米、さつまいも、砂糖、◎た べっ子動物	○牛乳、かれのい、鶏もも肉、 みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、だ いこん、にんじん、ごぼう、 長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	お茶 フルーチェ
03 土	牛しぐれごはん、もやしとにらの和え物 大根のすまし汁	米、○源氏パイ、砂糖、焼 飯、ごま油、◎マンナ ウエ フアー	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、 ごま、◎牛乳	もやし、だいこん、はくさ い、にんじん、にら、ごぼ う、みつば	牛乳 菓子	牛乳 菓子
05 月	ごはん、白身魚の竜田揚げ、白菜の昆布和え 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、○ばりんこ、 油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、メルルーサ、みそ、 油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、たまね ぎ、切り干しだいこん、生わ かめ、塩こんぶ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
06 火	チャンポン麺、ピーマンとちくわの炒め物 きゅうりとツナのサラダ	焼きそばめん、○ホームパ イ、和風ドレッシング、油、 片栗粉、ごま油、◎たべっ子 動物	○牛乳、豚肉(ばら)、○チー ズ、ちくわ(卵不使用)、調 製豆乳、ツナ、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、干 しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 チーズスティ ック 菓子
07 水	ふりかけごはん、ミートローフ、ポテトサラダ マカロニとひき肉のカレー炒め、野菜スープ ミニゼリー	米、じゃがいも、○ホット ケーキ粉、マカロニ、パン 粉、○メープルシロップ、 油、○砂糖、◎マンナ ウエ フアー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、ハム、○バター、 ◎牛乳	たまねぎ、○いちご、ミック スベジタブル(冷凍)、きゅ うり、にんじん、だいこん、 キャベツ、ブロッコリー、 コーン(冷凍)、いんげん	牛乳 菓子	牛乳 ホットケーキ
08 木	ごはん、さけの西京焼き、キャベツのおかか和 え にゅうめん汁	米、干ししょうめん、砂糖、◎ マンナ ビスケット	○牛乳、さけ、鶏もも肉、白 みそ、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、葉ねぎ、しい たけ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
09 金	ごはん、豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜とじゃこの和え物、なすのみそ汁	米、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚肉(もも)、みそ、油 揚げ、しらす干し、◎牛乳	はくさい、ごまつな、なす、 もやし、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
10 土	スープスパゲティー、枝豆サラダ、オレンジ	スパゲティー、◎マンナ ウ エフアー	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、ミックスベジ タブル(冷凍)、コーン(冷 凍)、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子
12 月	ごはん、ぶりだいこん、はくさいののり和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、ぶり、みそ、油揚 げ、しらす干し、◎牛乳	だいこん、はくさい、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ、焼き のり、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
13 火	ごはん、肉じゃが、きゅうりの梅和え えのきと麩のすまし汁	じゃがいも、米、○マカロ ニ、しらす、砂糖、油、○ 砂糖、焼飯、ごま油、◎た べっ子動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○ きな粉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、えのきだけ、もやし、み つば、グリーンピース(冷 凍)、うめ干し、カットわか め	牛乳 菓子	牛乳 マカロニあべか わ
14 水	ごはん、おでん、春雨のマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁	米、板こんにゃく、はるさ め、○エースコイン、◎マン ナ ウエフアー	○ヨーグルト(加糖)、生揚げ (サイコロ揚げ)、ちくわ (卵不使用)、木綿豆腐、み そ、ハム、油揚げ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、たまね ぎ、にんじん	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
15 木	ごはん、さわらのねぎみそ焼き、豆菜サラダ けんちん汁	米、さといも、砂糖、ごま 油、◎マンナ ビスケット○ 肉まん	○牛乳、さわら、木綿豆腐、 だいた水煮、鶏もも肉、ツ ナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	ごまつな、だいこん、にんじ ん、葉ねぎ、ごぼう	牛乳 菓子	牛乳 肉まん
16 金	ロールパン、照焼チキン ブロッコリーとりんごのサラダ、豆乳スープ	ロールパン、○もち、○さとい も(冷凍)、○板こんにゃ く、砂糖、片栗粉、◎たべ っ子動物	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、○ 白みそ、○鶏もも肉、ペー コン、○油揚げ、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、○ にんじん、○だいこん、しめ じ、りんご、○みつば、○干 しいたけ、○焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 雑煮 おもちつき
17 土	ハヤシライス、豆もやしのポン酢和え わかめスープ	白米、じゃがいも、◎マンナ ウエフアー	○牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳	大豆もやし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、福神漬、 コーン(冷凍)、生わかめ、 グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
19 月	ごはん、さばの生姜煮、キャベツのごまマヨ和 え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	○りんごゼリー、米、砂糖、 ◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、みそ、油揚 げ、すりごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、葉ねぎ、しょう が	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
20 火	ゆかりごはん、豚肉と白菜のうま煮 大根の青じそドレッシング和え かぶとわかめのみそ汁	米、○食パン、○油、砂糖、 ◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、 かまぼこ、◎牛乳	はくさい、かぶ、だいこん、 きゅうり、コーン(冷凍)、 グリーンピース(冷凍)、生わ かめ	牛乳 菓子	牛乳 スティック揚げ ばん
21 水	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、おからサラ ダ ジュリアンスープ	米、○ハッピーターン、片栗 粉、◎マンナ ウエフアー	○牛乳、鶏もも肉、おから、 ツナ、ベーコン、◎牛乳	○みかん、ほうれんそう、も やし、マーマレード、にんじ ん、たまねぎ、長ねぎ、干し しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 みかん 菓子
22 木	かやくうどん、かぼちゃの天ぷら 春菊のポン酢和え	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、鶏もも肉、油揚げ、 かつお節、◎牛乳	しゅんぎく、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、もやし、長 ねぎ、生わかめ、干しいた け	牛乳 菓子	牛乳 マシュマロサン ド
23 金	ごはん、さけのムニエル、れんこんサラダ コーンスープ	米、○コーンフレーク、○マ ンナ ウエフアー、小麦粉、 油、◎たべっ子動物	○牛乳、さけ、○ホイップク リーム、ハム、バター、すり ごま、◎牛乳	クリームコーン缶、○いち ご、れんこん、たまねぎ、 コーン(冷凍)、きゅうり、 にんじん	牛乳 菓子	牛乳 いちごパフェ
24 土	ロールパン、ビーフシチュー キャベツのイタリアンサラダ	ロールパン、じゃがいも◎マ ンナ ウエフアー、イタリア ンドレッシング	○牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 菓子
26 月	ごはん、ほっけの塩焼き 大豆とひじきのごま酢和え 鶏肉と大根の白みそ汁	米、○たいやき、砂糖、ごま 油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、鶏もも肉、だいた水 煮、白みそ、みそ、ほっけ◎ 牛乳	だいこん、きゅうり、にんじ ん、みつば、ひじき	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
27 火	ごはん、とり天、ちんげん菜の和え物 かぼちゃのみそ汁	米、てんぷら粉(卵不使 用)、○砂糖、○焼飯、油、 砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、○ バター、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
28 水	カレーライス、スパゲティーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、○コーンフ レーク、スパゲティー、◎マ ンナ ウエフアー	○牛乳、牛肉(もも)、ペー コン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、しめじ、福神 漬、コーン(冷凍)、グリン ピース(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	458kcal	526kcal
たんぱく質	18.3g	21.2g
脂質	15.1g	16.1g
カルシウム	291mg	255mg

旬の食材

ブロッコリー
ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。ブロッコリーの茎もナムルやきんぴらなどにして食べることができます。無駄なく使って食品ロスの削減につなげましょう。

※◎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なっています。