



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 | | |
| 01~04 | 冬休み | | | | | |
| 05 木 | ごはん、さわらの幽庵焼き ひじきのマヨネーズサラダ、切干大根のみそ汁 | 米、◎マンナ ビスケット | ○牛乳、さわら、みそ、ベーコン、油揚げ、◎牛乳 | ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ひじき、ゆず果汁、切り干しだいこん、生わかめ | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 06 金 | ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え、かぼちゃのみそ汁 | 米、○米、砂糖、◎たべっこ動物 | ○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、みそ、ごま、◎牛乳 | ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○七草、菜ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、○こんぶ(だし用) | 牛乳菓子 | 牛乳七草がゆ 春の七草が入ってるよ! |
| 07 土 | ハヤシライス、ごぼうとコーンのサラダ オニオンスープ | 白米、じゃがいも、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、すりごま、◎牛乳 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、グリーンピース | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 9月 | 国民の休日 | | | | | |
| 10 火 | ごはん、たらのみぞれ煮 キャベツのツナ和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 米、○コーンフレーク、片栗粉、油、◎たべっこ動物 | ○牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ、みそ、かつお節、◎牛乳 | だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、菜ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳コーンフレーク |
| 11 水 | ハムサンド、鶏肉ののりしおから揚げ 枝豆サラダ、ポトフ、ベアスマイルポテト ミニゼリー | ロールパン、フライドポテト、じゃがいも、ウイニー、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン、ハム | にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えだまめ、コーン(冷凍)、レモン果汁、にんにく、しょうが、あおのり | 牛乳菓子 | 牛乳プリンパフェ |
| 12 木 | ごはん、さばの和風カレー煮 ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと小松菜のみそ汁 | 米、○ハッピーターン、小麦粉、砂糖、◎マンナ ビスケット | ○牛乳、さば、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、かつお節、◎牛乳 | ○バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが | 牛乳菓子 | 牛乳バナナ菓子 |
| 13 金 | あんかけラーメン ちくわの磯辺揚げ、豆菜サラダ | 焼きそばめん、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、ごま油、片栗粉、◎たべっこ動物 | ○牛乳、ちくわ(卵不使用)、豚肉(もも)、だいすず煮、ツナ、◎牛乳 | はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、あおのり | 牛乳菓子 | 牛乳豆乳まんじゅう |
| 14 土 | 豚丼、もやしとにらの和え物、なすのみそ汁 | 米、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、豚肉(もも)、みそ、ハム、油揚げ、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、もやし、にんじん、なす、にら、菜ねぎ、長ねぎ、干しいたけ | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 16 月 | ごはん、さけの塩焼き、はくさいののり和え 鶏肉と大根の白みそ汁 | 米、○ぼりんこ、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット | ○ヨーグルト(加糖)、さけ、生揚げ(サイコロ揚げ)、鶏もも肉、白みそ、みそ、しらす干し、◎牛乳 | はくさい、だいこん、にんじん、みつば、焼きのり | 牛乳菓子 | お茶ヨーグルト菓子 |
| 17 火 | ぶどうぱん、ポークチャップ ブロッコリーのツナサラダ、豆乳スープ | ぶどうパン、○砂糖、砂糖、○焼豆、◎たべっこ動物 | ○牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、ベーコン、ツナ、○バター、◎牛乳 | はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん | 牛乳菓子 | 牛乳麩ラスク |
| 18 水 | ごはん、ぶりのバター照り焼き 小松菜のおかか和え、けんちん汁 | 米、さといも、砂糖、○砂糖、片栗粉、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、バター、◎牛乳 | ○りんご、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、ごぼう、菜ねぎ、○レモン果汁 | 牛乳菓子 | 牛乳りんごのコンポート菓子 |
| 19 木 | 焼肉丼、春雨の中華和え、レタススープ | 米、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット | ○牛乳、牛肉(もも)、ハム、ごま、◎牛乳 | きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、レタス、ピーマン、しいたけ、にら | 牛乳菓子 | 牛乳肉まん |
| 20 金 | ごはん、太刀魚の漬け焼き ささ身とほうれん草の和え物、きのこのみそ汁 | 米、○ホームパイ、砂糖、◎たべっこ動物 | ○牛乳、たちうお、鶏ささ身、○チーズ、みそ、油揚げ、すりごま、◎牛乳 | ほうれん草、まいたけ、しめじ、えのきたけ、菜ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳チーズスティック菓子 |
| 21 土 | チャーハン、キャベツとわかめのナムル 中華スープ | 米、ごま油、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、大豆もやし、にら、コーン(冷凍)、菜ねぎ、カットわかめ | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 23 月 | ごはん、かれののマヨネーズ焼き マカロニの和風サラダ、ちんげん菜のみそ汁 | 米、○たいやき、マカロニ、和風ドレッシング、◎マンナ ビスケット | ○牛乳、かれい、みそ、かつお節、油揚げ、しらす干し、◎牛乳 | チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、菜ねぎ、あおのり | 牛乳菓子 | 牛乳ミニたい焼き |
| 24 火 | ごはん、牛肉と春雨の炒め物 豆もやしのナムル、わかめスープ | 米、○食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物 | ○牛乳、牛肉(もも)、ごま、◎牛乳 | 大豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、コーン(冷凍)、コーン(冷凍)、生わかめ | 牛乳菓子 | 牛乳フレンチトースト |
| 25 水 | ごはん、さばのかば焼き風 キャベツとわかめの酢の物、 大根と油揚げのみそ汁 | 米、○星だべよ、砂糖、小麦粉、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、さば、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳 | ○オレンジ、キャベツ、だいこん、しょうが、カットわかめ | 牛乳菓子 | 牛乳オレンジ菓子 |
| 26 木 | ミートスパゲティー、小松菜とハムのサラダ キャベツとウィンナーのスープ | マカロニ・スパゲティー、ウイニー、○ギンビス アスパラガス、砂糖、◎マンナ ビスケット | ○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、ハム、◎牛乳 | たまねぎ、キャベツ、こまつな、大豆もやし、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん | 牛乳菓子 | 牛乳小魚っこ菓子 |
| 27 金 | ごはん、鶏のレモン風味 きゅうりの昆布和え、貝だくさんみそ汁 | 米、じゃがいも、片栗粉、○グラニュー糖、砂糖、油、◎たべっこ動物 | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ(卵不使用)、みそ、◎牛乳 | きゅうり、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁 | 牛乳菓子 | 牛乳シュガーパイ |
| 28 土 | ロールパン、クリームシチュー、 キャベツサラダ | ロールパン、じゃがいも、○源氏パイ、オリーブ油、◎マンナ ウエファー | ○牛乳、調製豆乳、ベーコン、◎牛乳 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍) | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 30 月 | ごはん、豚こま天、きゅうりとコーンのサラダ えのきたけと麩のすまし汁 | ○りんごゼリー、米、てんぷら粉(卵不使用)、○エースコイン、油、砂糖、焼豆、◎マンナ ビスケット | ○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳 | きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんじん、みつば、しょうが、しそ | 牛乳菓子 | 牛乳りんごゼリー菓子 |
| 31 火 | ツイストパン、鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ、カレースープ | じゃがいも、片栗粉、◎たべっこ動物 | ○牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン、すりごま | たまねぎ、れんこん、マーマレード、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん | 菓子 | 牛乳マシュマロサンド |

今月の栄養摂取量

| | 乳児 | 幼児 |
|-------|--------|---------|
| エネルギー | 450kcl | 525kcal |
| たんぱく質 | 18.1g | 21.4g |
| 脂質 | 15.6g | 17.4g |
| カルシウム | 274mg | 248mg |

旬の食材

春菊
春菊は春の菊と書くため、春が旬だと思われがちですが、旬は冬です。黄色い花を咲かせ、葉が菊の葉と似ていることから春菊といわれています。春菊の独特な香りは自律神経に作用し、食欲の増進や咳を鎮めるなどの効果が期待できるといわれています。貧血予防に役立つ鉄分や、カルシウムなどが含まれ、鍋の具材はもちろん、生のままサラダにするのもおすすめです。

※◎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。
※除食食、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。