



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	入園 進級式					
03 月	ごはん、さわらの西京焼き キャベツの梅おかか和え、にゅうめん汁	米、○ポップコーン、砂糖、干しとうもろこし、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、うめ干し、干ししいたけ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 ポップコーン (のり塩) NEW
04 火	チキンカレー、春雨のマヨネーズサラダ ジュリアンスープ、バナナ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、油、◎マーガリン、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、○ブルーベリージャム、福神漬、コーン、グリーンピース、干ししいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
05 水	ごはん、さばのかば焼き風、かぼちゃの甘煮 小松菜とじゃこの和え物、たまねぎのみそ汁	米、○ハッピーターン、小麦粉、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さば、○チーズ、みそ、油揚げ、しらす干し、ごま、◎牛乳	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、大豆もやし、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
06 木	きつねうどん、さつまいもの天ぷら ほうれん草のごま和え	ゆでうどん、○米、さつまいも、油、砂糖、てんぷら粉(卵不使用)、◎マンナ ビスケット	○牛乳、油揚げ、かまぼこ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、はくさい、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
07 金	麦入りごはん、豚肉のしょうが煮 きゅうりとわかめの酢の物、貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(ばら)、みそ、○ホイップクリーム、○バター、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、長ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 カップケーキ
08 土	ツナチャーハン、豆もやしのナムル、中華スープ	米、○ぼりんこ、○白い風船(ミルククリーム)、はるさめ、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、コーン、にら、長ネギ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 菓子
10 月	ロールパン、さけのムニエル、だいこんサラダ クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛乳、さけ、ベーコン、ツナ水煮缶、バター、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロサンド
11 火	ごはん、鶏肉の照り焼き、もやしとにらの和え物、 粉ふき芋、白菜と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、○ホームパイ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム、油揚げ、ごま、◎牛乳	はくさい、にんじん、大豆もやし、にら、生わかめ、しょうが、あおのり	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
12 水	筍ごはん、花シューマイ、春雨サラダ レタススープ、ミニゼリー	米、○小麦粉、○砂糖、しゅうまいの皮、はるさめ、片栗粉、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、油揚げ、○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、だけのこ(ゆで)、○コーン、にら、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ひよこ蒸しパン NEW
13 木	ごはん、たらのみぞれ煮 ひじきのマヨネーズサラダ、豚汁	○食パン、米、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、豚肉(ばら)、みそ、○ベーコン、ツナ水煮缶、○とろけるチーズ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、きゅうり、長ねぎ、ひじき、○ピーマン、○コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
14 金	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ブロッコリーのおかか和え、きのこのみそ汁	米、○コーンフレーク、油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、ちくわ(卵不使用)、凍り豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
15 土	豚丼、キャベツの昆布サラダ、厚揚げのみそ汁	米、しらす、○源氏パイ、砂糖、片栗粉、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 菓子
17 月	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き ポパイサラダ、野菜スープ	○りんごゼリー、米、じゃがいも、片栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、◎牛乳	ほうれん草、キャベツ、マーマレード、たまねぎ、にんじん、コーン	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー菓子
18 火	焼肉丼、さつまいもの甘煮、きゅうりの梅和え 大根のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、みそ、○クリームチーズ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、もやし、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、生わかめ、○ブルーベリージャム、長ねぎ、うめ干し、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
19 水	ロールパン、かれのトマトソースかけ れんこんサラダ、コンソメスープ	ロールパン、○星だべよ、油、小麦粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、かれい、ハム、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
20 木	ごはん、さばの味噌煮、ちんげん菜の和え物 切干大根のうま煮、豆腐のすまし汁	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さば、木綿豆腐、○無塩バター、みそ、しらす干し、油揚げ、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、切り干しだいこん、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 クッキー
21 金	焼きそば、豆菜サラダ、肉団子のスープ	焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、○魚肉ソーセージ、だいす水煮、納ごし豆腐、いか、ツナ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 くるくるフランクパイ
22 土	エビピラフ、スパゲティーサラダ、カレースープ	米、じゃがいも、スパゲティー、◎マンナ ウエファー	○牛乳、えび(むき身)、ベーコン、ツナ、バター、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、コーン	牛乳菓子	牛乳 菓子
24 月	ビビンバ風混ぜごはん、焼きぎょうざ 春雨の中華和え、きのこスープ	米、○たいやき、はるさめ、砂糖、油、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(肩)、ハム、ベーコン、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、大豆もやし、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
25 火	ごはん、たらのみぞれ煮、ひじきの五目煮 えのきたけのすまし汁	米、○さつまいも、○砂糖、しらす、砂糖、焼酎、◎たべっこ動物	○牛乳、たら、○黒ごま、油揚げ、みそ、◎牛乳	はくさい、えのきたけ、にんじん、いんげん(ゆで)、みつば、ひじき	牛乳菓子	牛乳 さつまいもの茶巾 NEW
26 水	ぶどうばん、タンドリーチキン ごぼうとコーンのサラダ、ころころスープ	ぶどうパン、じゃがいも、○焼酎、○砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○バター、すりごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、グリーンピース、にんにく	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
27 木	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ささ身とほうれん草の和え物、五目汁	米、さといも、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さけ、鶏ささ身、○カルピス、油揚げ、みそ、バター、○ゼラチン、すりごま、◎牛乳	○りんご天然果汁、ほうれん草、○みかん缶、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 カルピスみかんゼリー NEW
28 金	ごはん、肉じゃが、マカロニの和風サラダ 白菜と麩のみそ汁	米、じゃがいも、マカロニ、しらす、和風ドレッシング、砂糖、焼酎(車ぶ)、◎たべっこ動物、油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、みそ、かつお節、しらす干し、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
29 土	国民の休日					

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	496kcal	584kcal
たんぱく質	18.7g	22.9g
脂質	16.6g	17.2g
カルシウム	291mg	255mg

※◎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。

