



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月	ごはん、かれのいマヨネーズ焼き 人参とピーマンのツナ和え、にゅうめん汁 NEW	米、干しとうもろこし、砂糖、②たべっこ動物	〇牛乳、かれのい、鶏もも肉、ツナ水煮缶、②牛乳	にんじん、ピーマン、しいたけ、生わかめ、長ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 かしわまんじゅう
02火	ミートスパゲティ 小松菜とかにかまのサラダ レタスとウィンナーのスープ	マカロニ・スパゲティ、ウィンナー、②里たべよ、砂糖、②マンナビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、②牛乳、②チーズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、大豆もやし、ホールトマト缶詰、レタス、マッシュルーム缶、コーン	牛乳菓子	牛乳菓子 チーズ(棒)
3水	憲法記念日					
4木	みどりの日					
5金	こどもの日					
06土	ハヤシライス キャベツとコーンのマヨ和え コンソメスープ	白米、じゃがいも、②ギンビスアスパラガス、②マンナウエファー	〇牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、②牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、コーン、グリーンピース、干ししいたけ、福神漬	牛乳菓子	牛乳菓子
08月	ごはん、さけのカレームニエル キャベツとコーンのさっぱりサラダ オニオンスープ	米、小麦粉、②マンナビスケット	〇ヨーグルト(加糖)、さけ、ベーコン、バター、②牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
09火	焼き鳥丼、おくらのポン酢和え さつま芋のレモン煮、大根のみそ汁	米、さつまいも、②小麦粉、②砂糖、砂糖、片栗粉、②たべっこ動物	〇牛乳、鶏もも肉、②調整豆乳、みそ、ちくわ、かつお節、②牛乳	だいこん、オクラ、②みかん缶、にんじん、たまねぎ、生わかめ、レモン果汁、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 みかん蒸しパン
10水	ぶどうばん、ポークチャップ マカロニサラダ(ハム)、きのこスープ	ぶどうパン、マカロニ、砂糖、②マンナウエファー	〇牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、ハム、②牛乳	〇オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 オレンジ菓子
11木	豆ごはん、かれのい煮つけ ピーマンとちくわの炒め物 豆腐のみそ汁	米、〇白玉粉、砂糖、油、②マンナビスケット	〇牛乳、かれのい、木綿豆腐、ちくわ、②粉チーズ、みそ、②牛乳	さやえんどう、ピーマン、たまねぎ、生わかめ、長ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ボンデケーキ NEW
12金	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のナムル、中華スープ	米、〇ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、②たべっこ動物	〇牛乳、豚ひき肉、②しらす干し、ごま、②牛乳	ほうれん草、たまねぎ、はくさい、ピーマン、大豆もやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ、にら、干ししいたけ、しょうが、②あおのり	牛乳菓子	牛乳 しらすせんべい NEW
13土	チャーハン、春雨の中華和え わかめスープ	米、②アンパンマンビスケット、はるさめ、ごま油、砂糖、②マンナウエファー	〇牛乳、ベーコン、ハム、ごま、②牛乳	にんじん、きゅうり、緑豆もやし、コーン、ピーマン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
15月	梅おかかごはん、さばの味噌煮 小松菜の納豆和え、五目汁 NEW	〇りんごゼリー、米、さといも、砂糖、②たべっこ動物	〇牛乳、さば、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、かつお節、②牛乳	こまつな、うめ干し、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー菓子
16火	ごはん、肉じゃが、えのきたけの酢の物 切り干し大根のみそ汁	米、じゃがいも、②ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、②油、②砂糖、②マンナウエファー	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、みそ、かにかまぼこ、②無塩バター、油揚げ、②黒ごま、②牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、えのきたけ、切り干しだいこん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 セザミクッキー NEW
17水	こいのぼりドライカレー、枝豆サラダ コンソメポテト、ミニゼリー レタススープ NEW お誕生日会	米、じゃがいも、②食パン、油、②砂糖、小麦粉、②マンナビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、②生クリーム、スライスチーズ、ウィンナー、②牛乳	にんじん、たまねぎ、大豆もやし、レタス、②もも缶、②パイナップル缶、えだまめ、コーン、生わかめ、コーン、グリーンピース、レモン果汁、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 フルーツロール NEW
18木	麦入りごはん、さわらのおろしポン酢がけ マカロニの和風サラダ 豚肉と里芋のみそ汁	米、②コーンフレーク、さといも、マカロニ、和風ドレッシング、油、押麦、片栗粉、②たべっこ動物	〇牛乳、さわら、豚肉(ばら)、みそ、かつお節、しらす干し、②牛乳	だいこん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
19金	イエローロール、鶏肉のピザ風味焼き ハムとこまつなのサラダ クリームシチュー	イエローロール、じゃがいも、②米、②もち米、②マンナビスケット	〇牛乳、牛乳、鶏むね肉、どろけるチーズ、ベーコン、ハム、②きな粉、②牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、大豆もやし、ピーマン、グリーンピース、コーン、パセリ	牛乳菓子	牛乳 きなこおはぎ NEW
20土	牛丼、きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、②源氏パイ、砂糖、②マンナウエファー	〇牛乳、牛肉(もも)、みそ、ごま、②牛乳	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
22月	ひじきふりかけごはん、さけの西京焼き かぼちゃの金平、白菜と麩のすまし汁	米、②焼ふ、砂糖、②砂糖、油、焼ふ、ごま油、②マンナビスケット	〇牛乳、さけ、白みそ、②バター、ごま、②牛乳	かぼちゃ、はくさい、にんじん、ピーマン、みつば、おかひじき	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
23火	かやくうどん、野菜のかき揚げ キャベツの梅おかか和え	ゆでうどん、②米、てんぷら粉、さつまいも、油、砂糖、②マンナウエファー	〇牛乳、鶏むね肉、かまぼこ、油揚げ、②鮭フレーク、かつお節、②牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、うめ干し、長ねぎ、干ししいたけ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 鮭おにぎり
24水	ごはん、和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え、かぼちゃのみそ汁	米、パン粉、片栗粉、砂糖、②たべっこ動物	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ごま、②牛乳	ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、れんこん、長ねぎ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
25木	ごはん、さばの和風カレー煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え、豚汁	米、②ロールパン、板こんにゃく、じゃがいも、小麦粉、②油、砂糖、②マンナビスケット	〇牛乳、さば、②ウィンナー、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、かつお節、②牛乳	ブロッコリー、②キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ホットドック NEW
26金	炊き込みご飯、高野豆腐と牛肉の煮物 もやしとにらの和え物、そうめんのみそ汁	白米、②ビスコ、板こんにゃく、干しとうもろこし、砂糖、油、ごま油、②たべっこ動物	〇牛乳、牛肉(もも)、鶏もも肉、ハム、凍り豆腐、油揚げ、みそ、ごま、②牛乳	緑豆もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、にら、みつば、長ねぎ、ごぼう、生わかめ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
27土	チキンライス、ポテトサラダ、野菜スープ	米、じゃがいも、②里たべよ、②白い風船(ミルククリーム)、②マンナウエファー	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、②牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん	牛乳菓子	牛乳菓子
29月	ごはん、マーボー豆腐 ほうれん草のナムル、中華スープ	米、〇白玉粉、片栗粉、ごま油、砂糖、②たべっこ動物	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ、②干しえび、ごま、②牛乳	〇だいこん、ほうれん草、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、にら、長ねぎ、干ししいたけ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 だいこん餅 バナナ
30火	ごはん、チキンカツ、茹でキャベツ 春雨のマヨネーズサラダ、きのこのみそ汁	米、マカロニ、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、②マンナウエファー	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節、②牛乳	たまねぎ、きゅうり、りんご、キャベツ、えのきたけ、まいたけ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 おこのみマカロニ NEW
31水	ロールパン、かれのいトマトソースかけ かぼちゃのサラダ、ジュリアンスープ	ロールパン、②ハッピーターン、油、小麦粉、砂糖、②マンナビスケット	〇牛乳、かれのい、ベーコン、②牛乳	〇バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子 バナナ餅

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	500kcal	584kcal
たんぱく質	19.3g	22.5g
脂質	17.0g	18.6g
カルシウム	293mg	260mg

※◎は10時のおやつ、〇は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致します。
 ※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していきます。

