



献立表



日付	献立	材 料 名			10時 おやつ	3時おやつ
		熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	ごはん さわらのカレー揚げ れんこんサラダ、切干大根のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○メープルシロップ、 ◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、○豆乳、みそ、 ウィンナー、油揚げ、○バター、 すりごま、◎牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、切り干しだいこん、生 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 メニューパウンド ケーキ NEW
02 金	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろあん きゅうりの梅和え、なめこの赤だし	米、油、片栗粉、砂糖、◎た べつ子動物	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚ひき肉、牛ひき肉、赤み そ、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、 だいこん、緑豆もやし、にん じん、なめこ、干ししいたけ、み つば、うめ干し、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 抹茶まんじゅう NEW
03 土	鶏のねぎ塩丼 NEW 絆三絲 中華スープ	米、○ビスコ、はるさめ、砂 糖、ごま油、◎マンナウエ ファー	○牛乳、鶏もも肉、ハム、ごま、 ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、緑豆もや し、きゅうり、生わかめ、葉ね ぎ、にら、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 菓子
05 月	ごはん、あじの竜田揚げ 切干大根とさきいかの酢の物 NEW 白菜のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、◎マン ナビスケット	○牛乳、あじ、みそ、油揚げ、さ きいか、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、切り干しだいこん、葉 ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー おしゃぶり昆布 NEW
06 火	ごはん ピーマンの肉詰め NEW スパゲティサラダ、レタススープ	米、スパゲティ、油、◎た べつ子動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツ ナ味付缶、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、緑豆もや し、レタス、ピーマン、しめじ、 きゅうり、コーン、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 マシュマロサンド
07 水	かえるさんごはん、照焼チキン ブロッコリーとりんごのサラダ 豆乳スープ、オレンジ	米、じゃがいも、フレンチド レッシング(分離型)、砂糖、 油、◎マンナウエファー	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆 乳、鶏もも肉、ベーコン、○カル ピス、ちくわ、○セザンチン、黒こ ま、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、しめ じ、りんご、コーン、焼きのり ま、◎牛乳	牛乳 菓子	牛乳 あじさいゼリー
08 木	豚肉のみそ丼 春雨のマヨネーズサラダ さつまいもスティック、えのきと麩のすまし汁	米、さつまいも、○ホットケ ーキ粉、油、はるさめ、○油、砂 糖、焼ふ、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、○木綿豆 腐、ハム、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごまつな、 きゅうり、緑豆もやし、えのきた け、みつば	牛乳 菓子	牛乳 きびとうドーナツ
09 金	ロールパン、マカロニグラタン NEW ブロッコリーとかにかまのサラダ オニオンスープ	ロールパン、○砂糖、○片栗 粉、マカロニ、パン粉、◎た べつ子動物	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ピザ用 チーズ、かにかまぼこ、ペー コン、バター、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベ ツ、ミックスベジタブル、にんじ ん	牛乳 菓子	牛乳 とろ〜りわらびも ち NEW
10 土	チャーハン きゅうりの昆布和え わかめスープ	米、○エースコイン、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ちくわ、◎牛 乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、 コーン、ピーマン、生わかめ、に ら、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
12 月	ごはん、白身魚の磯部揚げ ひじきの煮物 だいこんサラダ、豆腐のみそ汁	米、てんぷら粉、○ホームパ イ、油、砂糖、ごま油、◎マン ナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、メルルー サ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、み そ、だいず水煮、油揚げ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、生わかめ、ひじき、あ おのり	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
13 火	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○ 砂糖、フレンチドレッシング (分離型)、◎たべつ子動物	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、 ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、に んじん、緑豆もやし、コーン、し めじ、えのきだけ、福神漬、グリ ンピース	牛乳 菓子	牛乳 ココアマール蒸 しパン
14 水	ごはん たらこのバター醤油焼き マカロニの和風サラダ、けんちん汁	米、さといも、和風ドレッシ ング、マカロニ、○グラニュー 糖、ごま油、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも 肉、油揚げ、しらす干し、パ ター、かつお節、◎牛乳	トマト、だいこん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、ごぼう、しい たけ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 シュガーパイ
15 木	ぶどうパン 夏野菜と豚肉のトマト煮 小松菜のサラダ、キャベツスープ	ぶどうパン、じゃがいも、○星 だべよ、砂糖、油、◎マンナビ スケット	○牛乳、豚肉(ばら)、○チーズ、 だいず水煮、かにかまぼこ、◎牛 乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、こ まつな、にんじん、なす、キャベ ツ、大豆もやし	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
16 金	五目ラーメン オニオンリングフライ NEW ほうれん草のナムル	ゆで中華めん、○米、油、○ご ま油、ごま油、◎たべつ子動物	○牛乳、豚肉(ばら)、ごま、◎牛 乳	たまねぎ、ほうれん草、はくさい、 にんじん、○だいこん(たく あん)、大豆もやし、コーン、長 ねぎ、生わかめ、○焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 チョコッパ NEW
17 土	エビピラフ ささ身のサラダ ジュリアンスープ	米、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏ささ身、えび(むき 身)、バター、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、緑豆もや し、にんじん、ミックスベジタ ブル、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
19 月	ごはん 油淋鶏、ちんげん菜の中華和え そうめんのみそ汁	米、○焼ふ、砂糖、干しそうめ ん、○砂糖、油、ごま油、◎マ ンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、みそ、かにか まぼこ、油揚げ、○きな粉、○パ ター、◎牛乳	チンゲンサイ、コーン、長ねぎ、 葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 おふのあべかわ
20 火	ごはん、さばの味噌煮 にんじんしりしり NEW キャベツのゆかり和え、大根と麩のすまし汁	米、○砂糖、焼ふ(車ふ)、砂 糖、ごま油、◎たべつ子動物	○牛乳、さば、ツナ味付缶、○カ ルピス、みそ、ごま、◎牛乳	にんじん、キャベツ、○バナナ、 ○もも缶、○みかん缶、だいこ ん、○パイン缶、きゅうり、みつ ば、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 カルピスポンチ
21 水	ごはん、焼きコロケ ほうれん草のおかか和え きのこのみそ汁	米、○ロールパン、じゃがい も、パン粉、油、小麦粉、◎マ ンナウエファー	○牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚 げ、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきだけ、まいた け、そらまめ、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 キャロットパン
22 木	炊き込みごはん、さわらの幽庵焼き トマトときゅうりの甘酢和え 白菜のすまし汁	米、○コーンフレーク、砂糖、 板こんにゃく、◎マンナ ビス ケット	○牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚 げ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、トマト、はくさい、きゅう り、生わかめ、葉ねぎ、にんじん、 えだまめ、ゆず果汁、干ししいたけ、し そ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
23 金	そぼろ丼、かぼちゃのサラダ ほうれん草ソテー 貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油、◎ たべつ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、み そ、バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそ う、緑豆もやし、きゅうり、しめ じ、コーン、えだまめ、長ねぎ、 焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 抹茶まんじゅう NEW
24 土	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ マカロニスープ	白米、じゃがいも、マカロニ、 ○星だべよ、○白い風船(ミルク クリーム)、◎マンナウエ ファー	○牛乳、牛肉、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、ごぼう、キャベツ、トマト ピューレ、コーン、グリーンピ ース、福神漬	牛乳 菓子	牛乳 菓子
26 月	ごはん、牛肉の炒め物 豆菜サラダ 春雨スープ	米、○じゃがいも、○ホットケ ーキ粉、しらす、砂糖、○油、は るさめ、油、○小麦粉、ごま油、 ◎マンナビスケット	○牛乳、牛肉、だいず水煮、ツ ナ、○調製豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、 緑豆もやし、しいたけ、たけのこ (水煮缶)、生わかめ、にら、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ボテトドッグ NEW
27 火	ロールパン、さけのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ ポトフ	ロールパン、じゃがいも、イタ リアンドレッシング、◎たべつ 子動物	○牛乳、さけ、とろけるチーズ、 ウィンナー、◎牛乳	きゅうり、にんじん、だいこん、 キャベツ、コーン、パセリ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
28 水	ごはん、鶏肉のケチャップ焼き 粉ふき芋、おからサラダ おくらのみそ汁	○片栗粉、米、○じゃがいも、 じゃがいも、○油、砂糖、◎マ ンナウエファー	鶏もも肉、おから、ツナ、みそ、 油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、オク ラ、にんじん、○焼きのり	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
29 木	梅ひじきごはん、とろあじの塩焼き かぼちゃのそぼろあん 切干大根サラダ、豆腐のみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉、◎マン ナビスケット	○牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏ひき 肉、ハム、みそ、ごま、◎牛乳	○とうもろこし、かぼちゃ、はくさい、 にんじん、きゅうり、うめ干し・ 調味漬、切り干しだいこん、葉ねぎ、 ひじき、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
30 金	焼きそば 春巻き、チンゲン菜の中華和え きのこスープ	焼きそばめん、○米、油、ごま 油、砂糖、◎たべつ子動物	○牛乳、豚肉(ばら)、いか、かにか まぼこ、ベーコン、○ツナ味付 缶、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、しめじ、ピーマ ン、えのきだけ、○こんぶ佃煮、あお のり、紅しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ツナ昆布おにぎり NEW

(今日の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	522kcal	611kcal
たんぱく質	18.8g	21.9g
脂質	17.3g	19.2g
カルシウム	289mg	261mg

※◎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。

