



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	そぼろ丼 もやしとにらの和え物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、〇エースコイン、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	〇牛乳、鶏ひき肉、ハム、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、にら、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
03 月	ふりかけごはん さわらのおろしポン酢がけ 小松菜と白菜のごま和え、玉ねぎのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、◎マンナビスケット	〇牛乳、さわら、みそ、油揚げ、すりごま、◎牛乳	はくさい、だいこん、たまねぎ、ごまつな、〇いちごジャム、にんじん、生わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳クラッカーサンド
04 火	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 山形のだし NEW じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖、油、◎たべっこ動物	〇牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、みそ、〇きな粉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、めかぶわかめ、長ねぎ、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、しそ	牛乳菓子	牛乳マカロニあべかわ
05 水	七タカップちらし寿司 星のコロッケ、七タそうめん ずいか NEW	米、干しそうめん、油、砂糖、◎マンナウエファー	〇牛乳、鮭フレーク、ハム、かにかまぼこ、◎牛乳	ずいか、〇りんご濃縮果汁、にんじん、きゅうり、〇みかん缶、〇キウイフルーツ、オクラ、干しいたけ、かんぴょう(味付)	牛乳菓子	牛乳七タキラキラゼリー NEW
06 木	チンジャオロース丼 絆三絲 中華スープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油、◎マンナビスケット	〇牛乳、豚肉(もも)、ハム、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳豆乳まんじゅう
07 金	ごはん さばの味噌煮、豚と冬瓜の炒め煮 NEW ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	米、〇じゃがいも、〇油、〇片栗粉、砂糖、油、◎たべっこ動物	〇牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(ばら)、みそ、〇干しえび、かつお節、〇かつお節、◎牛乳	とうがん、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、みつば、しょうが、〇あおのり	牛乳菓子	牛乳たこ焼き風ポテト
08 土	チキンライス コロコロサラダ 白菜のスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファー	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、緑豆もやし、ミックスベジタブル、にんじん、コーン、えだまめ、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳菓子
10 月	ごはん、さけの塩焼き ひじきと大豆の煮物 マカロニの和風サラダ、大根のみそ汁	米、〇食パン、マカロニ、和風ドレッシング、〇マーガリン、油、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	〇牛乳、さけ、だいたい水煮、みそ、油揚げ、かつお節、しらす干し、◎牛乳	にんじん、だいこん、〇ブルーベリージャム、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、ひじき	牛乳菓子	牛乳ジャムサンド
11 火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のナムル 春雨と白菜の中華スープ	米、〇焼肉、〇砂糖、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	〇牛乳、豚ひき肉、ツナ、ハム、〇バター、ごま、◎牛乳	ごまつな、はくさい、大豆もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、にら、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳麩ラスク
12 水	ロールパン 鶏のレモン風味 フレンチサラダ、かぼちゃのスープ	ロールパン、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油、◎たべっこ動物	〇牛乳、鶏もも肉、〇チーズ、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳菓子チーズ
13 木	麦入りごはん、肉じゃが 白菜のしそ昆布和え NEW なすのみそ汁	米、じゃがいも、〇小麦粉、しらす、押し麦、〇砂糖、砂糖、油、〇油、ごま油、◎マンナビスケット	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、みそ、〇無塩バター、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、きゅうり、グリーンピース、長ねぎ、しそ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳ココアクッキー
14 金	ごはん、あじの南蛮漬け 豚肉とピーマンのみそ炒め物 にゅうめん汁	米、油、干しそうめん、砂糖、片栗粉、◎たべっこ動物	〇牛乳、あじ、豚肉(もも)、油揚げ、みそ、◎牛乳	〇オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳オレンジ菓子
15 土	サマーデイキャンプ					
17 月	海の日					
18 火	ごはん、かれの煮つけ さつま芋の甘煮、きゅうりの酢の物 白菜のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、◎マンナビスケット	〇牛乳、かれい、〇ウインナー、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳くるくるフランクパイ
19 水	ごはん、豚肉のしょうが煮 ほうれん草とツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	米、〇コーンフレーク、油、砂糖、◎たべっこ動物	〇牛乳、豚肉(ばら)、ツナ味付缶、みそ、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳コーンフレーク
20 木	ロールパン、たらのパン粉焼き 小松菜のサラダ ミネストローネ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、〇ぎょうざの皮、〇油、パン粉、オリーブ油、◎マンナウエファー	〇牛乳、たら、〇クリームチーズ、ベーコン、〇ベーコン、かにかまぼこ、粉チーズ、◎牛乳	ごまつな、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、にんにく	牛乳菓子	牛乳チーズベーコンぎょうざ NEW
21 金	ごはん、とうもろこしのかき揚げ NEW スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁	米、てんぷら粉(卵不使用)、スパゲティ、油、◎マンナビスケット	〇ヨーグルト(加糖)、ハム、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、きゅうり、えだまめ、葉ねぎ	牛乳菓子	お茶ヨーグルト菓子
22 土	チャーハン 春雨の酢の物 わかめスープ	米、〇ぱりんこ、〇ビスコ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	〇牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳	大豆もやし、みかん缶、きゅうり、コーン、ピーマン、にんじん、生わかめ、にら、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
24 月	焼肉丼、人参シューマイ NEW えのきたけの酢の物 おふのみそ汁	米、砂糖、油、焼肉、◎マンナビスケット	〇牛乳、豚肉(ばら)、牛肉(もも)、みそ、かにかまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳プリン菓子
25 火	梅しらすごはん さわらの西京焼き、かぼちゃのそぼろあん 豆腐のすまし汁	米、〇ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、◎たべっこ動物	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、白みそ、〇調製豆乳、鶏ひき肉、〇バター、しらす干し、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、えだまめ、うめ干し、〇マーマレード、葉ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳オレンジマフィン NEW
26 水	ごはん、ハンバーグ ブロッコリーサラダ、人参のグラッセ えのきたけのみそ汁	米、砂糖、パン粉、焼肉、油、◎マンナウエファー	〇アイスクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ツナ味付缶、バター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、コーン、生わかめ	牛乳菓子	お茶アイスクリーム
27 木	ぶどうパン、さけのコーンマヨ焼き イタリアンサラダ 野菜スープ NEW	〇フライドポテト、ぶどうパン、じゃがいも、〇油、イタリアンドレッシング、小麦粉、◎マンナビスケット	〇牛乳、さけ、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、緑豆もやし、ブロッコリー、にんじん、コーン	牛乳菓子	牛乳フライドポテト
28 金	冷やし中華 とり天 バナナ	生中華めん、〇米、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、〇天かす、◎たべっこ動物	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、〇ごま、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン、〇葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳たぬきおにぎり NEW
29 土	シーフードピラフ ささ身のサラダ オニオンスープ	米、〇ホームバイ、砂糖、◎マンナウエファー	〇牛乳、鶏ささ身、ベーコン、シーフードミックス、バター、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル	牛乳菓子	牛乳菓子
31 月	ハヤシライス ごぼうと枝豆のサラダ きのこスープ	白米、じゃがいも、ごまドレッシング、〇砂糖、◎マンナビスケット	〇牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、かにかまぼこ、〇つぶしあん(砂糖添加)、〇ゼラチン、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、〇みかん缶、〇パイナップル缶、ごぼう、しめじ、しいたけ、コーン(冷凍)、えのきたけ、えだまめ、福神漬、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳あんみつ NEW

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	509kcal	590kcal
たんぱく質	18.3g	21.0g
脂質	17.6g	19.3g
カルシウム	278mg	235mg

※◎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。

