



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火	ごはん、さばのかば焼き風 ピーマンとなすの中華和え、豚汁 NEW	米、板こんにゃく、さといも、○ハッピーターン、小麦粉、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、○チーズ、豚肉(もも)、ツナ味付缶、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	ピーマン、にんじん、なす、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
02水	焼きそば、鶏肉の唐揚げ フライドポテト、焼きとうもろこし ひやしきゅうり、冷やし汁 NEW お誕生日会	焼きそばめん、フライドポテト、油、小麦粉、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、いか、バター、○ゼラチン、さくらえび、◎牛乳	○りんご(缶詰)、とうもろこし、きゅうり、○パイナップル、キャベツ、緑豆もやし、オクラ、わかめ、にんじん、しょうが、あおのり	牛乳菓子	牛乳 かき氷ゼリー NEW
03木	マーボー丼、豆もやしのナムル わかめスープ、オレンジ	米、ごま油、片栗粉、◎マンナビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン、にら、長ねぎ、干ししいたけ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 桃まんじゅう
04金	ごはん、白身魚フライ ナポリタン、コンソメスープ	米、○ロールパン、スパゲティ、油、◎たべっこ動物	○牛乳、ベーコン、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○マーマレード、ピーマン、コーン	牛乳菓子	牛乳 ロールジャムパン NEW
05土	ベーコンピラフ、大根サラダ ココロスープ	米、じゃがいも、○アンパンマンビスケット、◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ツナ水煮缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
07月	ふりかけごはん、さばの味噌煮 チンゲン菜のツナ和え、にゅうめん汁	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、干しそうめん、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、○調製豆腐、鶏もも肉、ツナ、みそ、○バター、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、○パナナ、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 バナナマフィン
08火	ロールパン、マカロニチキングラタン 豆菜サラダ、もやしスープ	ロールパン、マカロニ、○グラニュー糖、砂糖、パン粉、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、だいず水煮、ツナ、バター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、緑豆もやし、ミックスベジタブル、マッシュルーム缶、しめじ、にんじん、にら	牛乳菓子	牛乳 シュガーパイ
09水	みそラーメン、揚げぎょうざ トマトの甘酢サラダ	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、コーン、生わかめ、長ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
10木	鶏そぼろ丼、切干大根のうま煮 キャベツの梅おかか和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○焼酎、○砂糖、砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、○バター、みそ、油揚げ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、グリーンピース、えだまめ、生わかめ、うめ干し、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク(きなこ)
11金	国民の休日					
12土	ツナチャーハン ほうれん草のナムル きのこスープ	米、○エースコイン、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、ベーコン、ごま、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン、長ねぎ、にら	牛乳菓子	牛乳菓子
14月	家庭保育協力日					
15火	家庭保育協力日					
16水	夏野菜カレー コールスローサラダ すいか	米、○たいやき、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油、◎マンナウエファー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、かぼちゃ、福神漬、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
17木	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツとしその和風サラダ	ゆでうどん、○米、油、てんぷら粉、砂糖、◎ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、ちくわ、えび(むき身)、かにかまぼこ、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、◎にんじん、○だいこん(たくあん)、コーン、干ししいたけ、焼きのり、しそ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 チュモッパ
18金	ごはん、さわらの野菜あんかけ ポテトサラダ 油揚げとわかめのみそ汁	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さわか、みそ、ツナ味付缶、油揚げ、○とろけるチーズ、○ベーコン、◎牛乳	にんじん、だいこん、大豆もやし、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、コーン、生わかめ、○ピーマン、○コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
19土	ピピンバ風混ぜご飯 春雨の中華和え 中華スープ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、牛肉、ハム、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、ほうれん草、にら、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子
21月	ごはん、鶏のレモン風味 ココロサラダ なすのみそ汁	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、みそ、油揚げ、◎牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ココア蒸しパン
22火	ごはん、かれのいマヨネーズ焼き 小松菜とハムの和え物 野菜スープ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、かれい、○バター、ハム、○ヨーグルト(加糖)、かにかまぼこ、◎牛乳	ごまつな、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、○パイナップル、にんじん、あおのり	牛乳菓子	牛乳 パイナップルケーキ
23水	ごはん、牛肉の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 切干大根のみそ汁	米、砂糖、はるさめ、油、◎マンナウエファー	○ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、たけのこ(水揚げ)、葉ねぎ、切り干しだいこん、にら、わかめ、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
24木	ロールパン、チリコンカン れんこんサラダ 枝豆ビシソウズスープ	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、ベーコン、○無塩バター、調製豆腐、○黒ごま、○ごま、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、えだまめ、コーン	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
25金	炊き込みごはん 赤魚の煮つけ、梅サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	白米、板こんにゃく、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	○ぶどう果汁飲料、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、みつば、干ししいたけ、うめ干し、しょうが	牛乳菓子	牛乳 手作りぶどうゼリー NEW
26土	鶏のあんかけ丼 おからサラダ そうめんのみそ汁	米、○ビスコ、干しそうめん、砂糖、片栗粉、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、おから、ツナ、みそ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、葉ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
28月	ごはん、あじフライ キャベツの昆布和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、油、パン粉、小麦粉、◎マンナビスケット	○牛乳、あじ、生揚げ、みそ、◎牛乳	キャベツ、ごまつな、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃまんじゅう
29火	鮭とわかめの混ぜごはん 豚肉と白菜のうま煮、春雨サラダ 大根のみそ汁	米、○砂糖、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(ロース)、鮭フレーク、みそ、かにかまぼこ、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、干ししいたけ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 とろ〜抹茶わらびもち NEW
30水	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き ひじきの炒り豆腐 ほうれん草のごま和え、玉ねぎと麩のみそ汁	米、焼酎、片栗粉、砂糖、油、◎マンナウエファー	鶏もも肉、○アイスクリーム、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、マーマレード、生わかめ、葉ねぎ、ひじき、干ししいたけ	牛乳菓子	お茶 アイスクリーム菓子
31木	ミートスパゲティ ブロッコリーのごまドレ和え ジュリアンスープ	マカロニ・スパゲティ、ごまドレッシング、油、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ミックスベジタブル、マッシュルーム缶、干ししいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 小魚っこ菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	503kcal	583kcal
たんぱく質	18.7g	21.9g
脂質	17.5g	19.3g
カルシウム	300mg	264mg

※◎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。

