



# 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金	ごはん さわらの幽庵焼き、かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ、たまねぎとわかめのみそ汁	米、〇ぼりんこ、ごまドレッシング、油、片栗粉、砂糖、◎たべっこ動物	〇牛乳、さわら、〇チーズ、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、生わかめ、葉ねぎ、ひじき、ゆず果汁、しょうが	牛乳菓子	牛乳チーズ菓子
02土	ロールパン クリームシチュー ごぼうとコーンのサラダ	ロールパン、じゃがいも、◎マンナウエファー	〇牛乳、調製豆乳、ベーコン、すりごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
04月	ごま塩ごはん、鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物、ささ身とほうれん草の和え物 えのきのすまし汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、油揚げ、みそ、すりごま、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、みつば	牛乳菓子	牛乳マシュマロサンド
05火	ごはん、とんかつ ゆでキャベツ、さつま芋サラダ なすのみそ汁	米、さつまいも、〇エースコイン、パン粉、油、小麦粉、◎たべっこ動物	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、みそ、◎牛乳	なす、キャベツ、緑豆もやし、りんご、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳プリン菓子
06水	<b>お月見カレー NEW</b> <b>カラフルピクルス、チキンナゲット</b> 果物ゼリー <b>NEW</b>	米、〇ホットケーキ粉、油、砂糖、〇ギンビス アスパラガス、小麦粉、◎マンナウエファー	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チキンナゲット、〇調製豆乳、〇ホイップクリーム、〇バター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、グリーンピース、焼きのり	牛乳菓子	牛乳お月見カップケーキ <b>NEW</b>
07木	ごはん、鶏肉のくわ焼き 山形のだし にゅうめん汁	米、干しとうめん、〇砂糖、砂糖、油、◎マンナビスケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ、〇バター、◎牛乳	〇りんご、なす、たまねぎ、めかぶわかめ、きゅうり、葉ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳アップルパイ
08金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ、おくらの梅かつお和え 梨	ゆでうどん、〇白米、油、てんぷら粉、〇ごま油、◎たべっこ動物	〇牛乳、ちくわ、油揚げ(甘煮)、〇しらす干し、かつお節、〇かつお節、◎牛乳	なし、だいこん、オクラ、ほうれん草、にんじん、〇葉ねぎ、うめ干し、あおのり	牛乳菓子	牛乳おかかちりめんおにぎり
09土	<b>豚すき丼 NEW</b> 大根と人参の甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、〇ホームパイ、砂糖、片栗粉、焼酎、◎マンナウエファー	〇牛乳、豚肉(ロース)、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
11月	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ほうれん草のツナ和え 揚げとわかめのみそ汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	〇牛乳、牛肉、凍り豆腐、みそ、ツナ味付缶、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳小魚っこ菓子
12火	タコライス <b>人参シューマイ NEW</b> <b>太平燕 NEW</b>	米、〇さつまいも、〇上新粉、〇砂糖、〇油、油、はるさめ、◎たべっこ動物	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇調製豆乳、ピザ用チーズ、かまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、大豆もやし、レタス、たけのこ(水煮缶)、にんじん、黒きくらげ	牛乳菓子	牛乳さつまいものブラウニー <b>NEW</b>
13水	ごはん、 <b>かれのいオランダ揚げ</b> 豆菜サラダ <b>NEW</b> さつまいものみそ汁	米、〇たいやき、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	〇牛乳、かれい、だいず水煮、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳ミニたい焼き
14木	しょうゆラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	ゆで中華めん、〇米、〇もち米、油、ごま油、◎マンナビスケット	〇牛乳、豚肉、〇つぶしあん、ごま、◎牛乳、なると	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、コーン、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳おはぎ
15金	ロールパン、鶏のレモン風味 だいこんサラダ ミネストローネ	ロールパン、片栗粉、〇ハッピーターン、砂糖、油、◎たべっこ動物	〇アイスクリーム、鶏もも肉、ツナ、ベーコン、◎牛乳	だいこん、きゅうり、ホールのトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁、にんにく	牛乳菓子	お茶アイスクリーム
16土	<b>和風じゃこチャーハン NEW</b> キャベツとわかめの酢の物 ちんげん菜のスープ	米、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	〇牛乳、ちくわ、しらす干し、ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、長ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
18月	敬老の日					
19火	<b>トマトハヤシライス NEW</b> スパゲティーサラダ コンソメスープ	白米、〇小麦粉、〇砂糖、スパゲティー、◎たべっこ動物	〇牛乳、牛肉、ハム、〇無塩バター、〇ホイップクリーム、◎牛乳	たまねぎ、ホールのトマト缶詰、はくさい、にんじん、マッシュルーム缶、〇にんじん、きゅうり、緑豆もやし、しめじ、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳にんじんケーキ
20水	ロールパン、鶏肉のピザ風味焼き イタリアンサラダ 豆乳かぼちゃスープ	ロールパン、イタリアンドレッシング、◎マンナウエファー	〇牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、とろけるチーズ、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、パセリ	牛乳菓子	牛乳ぶどうゼリー菓子
21木	ごはん、さけの塩焼き 高野豆腐のきのこあんかけ コロコロサラダ、なめこの赤だし	米、じゃがいも、油、◎マンナビスケット	〇牛乳、さけ、ウインナー、赤みそ、凍り豆腐、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、まいたけ、なめこ、しめじ、コーン、えだまめ、生わかめ、みつば、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳紫いもまんじゅう
22金	ごはん、秋野菜のかき揚げ チンゲン菜のごま和え 豚汁	米、〇小麦粉、さつまいも、板こんにゃく、さといも、〇砂糖、油、砂糖、てんぷら粉、◎たべっこ動物	〇牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、みつば	牛乳菓子	牛乳ココア蒸しパン
23土	秋分の日					
25月	ごはん、たらのみぞれあん 五目煮豆 さつま汁	米、さつまいも、〇コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、◎マンナビスケット	〇牛乳、たら、蒸し大豆、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごまつな、えだまめ、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳コーンフレーク
26火	ごはん、回鍋肉 マカロニサラダ ニラともやしのスープ、梨	米、〇ロールパン、マカロニ、〇砂糖、〇油、砂糖、◎たべっこ動物、ごま油	〇牛乳、豚肉、ハム、〇きな粉、赤みそ、◎牛乳	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、きゅうり、にら、コーン、生わかめ	牛乳菓子	牛乳揚げパン
27水	スープスパゲティー かぼちゃのフリッター ささ身の青しそサラダ	スパゲティー、〇米、油、小麦粉、片栗粉、◎マンナウエファー	〇牛乳、鶏ささ身、ベーコン、いか、〇鮭フレーク、えび(むき身)、あさり、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム	牛乳菓子	牛乳鮭おにぎり
28木	秋のきのこごはん 鶏肉の甘辛煮、枝豆サラダ 里芋と小松菜のみそ汁	米、さといも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	〇牛乳、鶏もも肉、ウインナー、〇無塩バター、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	にんじん、ごまつな、たまねぎ、えだまめ、コーン、まいたけ、しめじ、みつば、レモン果汁、干ししいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳うさぎクッキー
29金	ごはん、かれのいねぎ味噌焼き ブロッコリーのボン酢和え けんちん汁	米、〇さつまいも、さといも、〇砂糖、油、砂糖、◎たべっこ動物	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、〇くりの甘露煮、油揚げ、みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳お月見栗きんとん <b>NEW</b>
30土	カレーピラフ キャベツの和風サラダ きのこスープ	米、〇ビスコ、◎マンナウエファー	〇牛乳、ツナ、◎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、しめじ、しいたけ、えのきたけ	牛乳菓子	牛乳菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	501kcal	583kcal
たんぱく質	18.7g	21.9g
脂質	16.9g	18.7g
カルシウム	288mg	257mg

※◎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。

