



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 | | |
| 02月 | ごはん、鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草ときのこのバターソテー だいこんのコンソメスープ | 米、小麦粉、油、砂糖、◎マンナビスケット | ◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター、◎牛乳 | ◎りんご、ホールドマト缶詰、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、しめじ、コーン、えのきだけ、にんじん、えだまめ | 牛乳菓子 | 牛乳りんご菓子 |
| 03火 | ごはん、白身魚フライ さつまいものレモン煮 具たくさんみそ汁 | 米、さつまいも、油、砂糖、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、木綿豆腐、みそ、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、はくさい、緑豆もやし、ピクルス(サワー型)、にんじん、長ねぎ、レモン果汁、干しいたけ | 牛乳菓子 | 牛乳オレンジゼリー |
| 04水 | ロールパン、ハロウィンシチューハンバーグ パンプキンサラダ オニオンスープ | ロールパン、◎ホットケーキ粉、油、◎砂糖、◎マンナウエファー | ◎牛乳、牛肉(もも)、◎調製豆乳、牛乳、◎ホイップクリーム、ベーコン、◎バター、スライスチーズ、◎牛乳 | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー | 牛乳菓子 | 牛乳ハロウィンカップケーキ NEW |
| 05木 | ゆかりごはん、赤魚の南部焼き ほうれん草のなめたけ和え おふのみそ汁 | ◎フライドポテト、米、◎油、焼い、砂糖、◎マンナビスケット | ◎牛乳、あかうお、みそ、ごま、◎牛乳 | ほうれん草、はくさい、たまねぎ、なめたけ、にんじん、葉ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳フライドポテト(コンソメ味) NEW |
| 06金 | とろとけけんちんうどん じゃこピーマン きゅうりとわかめの酢の物 | ゆでうどん、◎米、さといも、◎さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、白みそ、◎黒ごま、◎牛乳 | きゅうり、はくさい、ピーマン、にんじん、ごぼう、長ねぎ、カットわかめ | 牛乳菓子 | 牛乳さつまいもおにぎり NEW |
| 07土 | 牛丼 切り干し大根サラダ 豆腐のみそ汁 | 米、しらたき、◎ギンビス、アスパラガス、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー | ◎牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、みそ、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、葉ねぎ、カットわかめ | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 9月 | スポーツの日 | | | | | |
| 10火 | 焼き鳥丼 豆腐のかにあんかけ 大根のみそ汁 | 米、砂糖、油、片栗粉、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、◎クリームチーズ、かにかまぼこ、油揚げ、◎牛乳 | たまねぎ、だいこん、◎ブルーベリージャム、大豆もやし、にんじん、長ねぎ、生わかめ、焼きのり | 牛乳菓子 | 牛乳クラッカーサンド |
| 11水 | ごはん、豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ わかめとニラのスープ | 米、砂糖、はるさめ、ごま油、◎マンナウエファー | ◎牛乳、豚肉(ばら)、ハム、◎牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、生わかめ、にら、長ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳ゆずまんじゅう |
| 12木 | 栗ごはん、さばのかば焼き風 チンゲン菜の中華和え そうめんのみそ汁 | 米、◎さつまいも、干しとうもろこし、◎砂糖、小麦粉、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット | ◎牛乳、さば、ゆでくり、みそ、◎無塩バター、◎黒ごま、黒ごま、◎牛乳 | チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、しょうが | 牛乳菓子 | 牛乳まるでさつまいもポテト NEW |
| 13金 | ごはん、鶏肉のから揚げ ほうれん草のナムル 春雨の中華スープ | 米、片栗粉、はるさめ、油、ごま油、小麦粉、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、鶏もも肉、◎かき、ごま、◎牛乳 | ほうれん草、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、にら、にんにく、しょうが | 牛乳菓子 | 牛乳柿菓子 |
| 14土 | 運動会 | | | | | |
| 16月 | 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、◎小麦粉、◎さつまいも、◎砂糖、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、◎調製豆乳、ベーコン、かにかまぼこ、◎牛乳 | たまねぎ、ホールドマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム缶、緑豆もやし、にんじん、干しいたけ、長ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳さつまいも蒸しパン |
| 17火 | ごはん、鯖の塩焼き 彩り金平 豆腐のみそ汁 | 米、◎コーンフレーク、さつまいも、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ごま、◎牛乳 | だいこん、ごぼう、ピーマン、にんじん、生わかめ、黒きくらげ | 牛乳菓子 | 牛乳コーンフレーク |
| 18水 | ぶどうぱん、ポークチャップ マカロニサラダ きのこスープ | ぶどうぱん、◎焼い、マカロニ、◎砂糖、砂糖、◎マンナウエファー | ◎牛乳、豚肉(ロース)、ベーコン、ハム、◎バター、◎きな粉、◎牛乳 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきだけ、ピーマン、コーン、干しいたけ | 牛乳菓子 | 牛乳ふうすく(きな粉味) |
| 19木 | ごはん、筑前煮 春雨の酢の物 なめこの赤だし | 米、板こんにゃく、さといも、◎ばりんこ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット | ◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎チーズ、ハム、赤みそ、ごま、◎牛乳 | にんじん、たまねぎ、なめこ、きゅうり、れんこん、しいたけ、生わかめ、みつば | 牛乳菓子 | 牛乳チーズ菓子 |
| 20金 | カレーライス コールスローサラダ フルーツカクテル | 米、じゃがいも、◎板こんにゃく、フレンチドレッシング、油、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、牛肉(もも)、◎豚肉(肩)、◎油揚げ、◎みそ、◎牛乳 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、きゅうり、◎ごぼう、福神漬、コーン、グリーンピース、◎葉ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳豚汁 収穫感謝祭 |
| 21土 | 中華丼 きゅうりの酢の物 わかめスープ | 米、◎皇たべよ、◎白い風船(ミルククリーム)、砂糖、片栗粉、◎マンナウエファー | ◎牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼこ、いか、えび(むき身)、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、コーン、生わかめ、干しいたけ | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 23月 | ごはん、鶏のレモン風味 コロコロサラダ まいたけのみそ汁 | 米、◎さつまいも、じゃがいも、片栗粉、◎砂糖、油、焼い、砂糖、◎マンナビスケット | ◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、みそ、◎牛乳 | たまねぎ、にんじん、まいたけ、コーン、えだまめ、葉ねぎ、レモン果汁 | 牛乳菓子 | 牛乳さつまいもパイ |
| 24火 | ごはん、さわらのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ 白菜とベーコンのミルクスープ | 米、イタリアンドレッシング、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、さわら、牛乳、ベーコン、とろけるチーズ、◎牛乳 | ◎バナナ、はくさい、キャベツ、◎さやえんどう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、パセリ | 牛乳菓子 | 牛乳バナナ菓子 |
| 25水 | ごはん、れんこん入り照焼つくね ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁 | 米、◎たいやき、パン粉、片栗粉、砂糖、◎マンナウエファー | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ごま、◎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 | 牛乳ミニたい焼き |
| 26木 | 焼きそば 揚げ餃子 きのこわかめ中華スープ | 焼きそばめん、◎白玉粉、油、◎砂糖、◎片栗粉、◎マンナビスケット | ◎牛乳、豚肉(ばら)、◎木綿豆腐、いか、◎牛乳 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、えのきだけ、しいたけ、生わかめ、にら、あおのり、紅しょうが | 牛乳菓子 | 牛乳みたらし豆腐団子 NEW |
| 27金 | 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、砂糖、パン粉、ごま油、◎たべっこ動物 | ◎ヨーグルト、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、はくさい、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 | 牛乳菓子 | お茶ヨーグルト菓子 |
| 28土 | ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ | 米、◎ピスコ、ごま油、◎マンナウエファー | ◎牛乳、ツナ、ハム、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、大豆もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、にら、コーン、長ねぎ | 牛乳菓子 | 牛乳菓子 |
| 30月 | ごはん、あじの竜田揚げ スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁 | 米、◎ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、◎マンナビスケット | ◎牛乳、あじ、◎ホイップクリーム、◎つぶしあん(砂糖添加)、ツナ味付缶、みそ、油揚げ、◎牛乳 | きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、長ねぎ、しょうが | 牛乳菓子 | 牛乳ロールあんサンド NEW |
| 31火 | チキンライス、かぼちゃコロケ ひじきのマヨネーズサラダ 豆乳スープ | 米、◎ばりんこ、パン粉、油、小麦粉、◎たべっこ動物 | ◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ウインナー、ツナ味付缶、バター、◎牛乳 | たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、コーン、ひじき | 牛乳菓子 | 牛乳スティックゼリー菓子 |

(今月の栄養摂取量)

| | 乳児 | 幼児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 516kcal | 596kcal |
| たんぱく質 | 19.1g | 22.1g |
| 脂質 | 18.1g | 19.9g |
| カルシウム | 289mg | 262mg |

※◎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。

