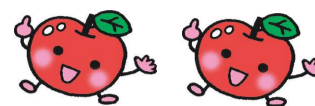




献立表



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水	炊き込みごはん、ナポリタン 鶏の照焼き、スマイルポテト ブロッコリーとりんごのサラダ、 のっぺい汁 NEW	米、フライドポテト、スパゲティ、油、 たまご、動物性たんぱく質、砂糖、 片栗粉、◎マンナウエファア	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ味付缶、 ◎ホイップクリーム、ベーコン、 かまぼこ、油揚げ、バター、◎牛乳	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、だいこん、ごぼう、りんご、 まいたけ、しめじ、ピーマン、しいたけ、 葉ねぎ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳プリンパフェ
02木	ごはん、鯖のごま揚げ 小松菜の納豆和え、かぼちゃのみそ汁 バナナ	米、油、小麦粉、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、さば、納豆、みそ、油揚げ、 ごま、◎牛乳	ごまつな、バナナ、かぼちゃ、にんじん、 長ねぎ	牛乳菓子	牛乳豆乳まんじゅう
03金 文化の日						
04土	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファア	◎牛乳、鶏もも肉、〇いわし(煮干し)、 ベーコン、ハム、◎牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、 きゅうり、にんじん	牛乳菓子	牛乳菓子
06月	牛しぐれ丼、ちくわの磯辺揚げ キャベツの酢味噌和え そうめんのすまし汁	〇りんごゼリー、米、干しとうめん、 〇ばりんに、砂糖、油、てんぷら粉、 ◎マンナビスケット	◎牛乳、牛ひき肉、ちくわ、 かにかまぼこ、油揚げ、白みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、グリーンピース、生わかめ、 葉ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳オレンジゼリー菓子
07火	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き いもれんごんのごまみりん焼 NEW えのきと麩のすまし汁	米、〇食パン、さつまいも、砂糖、 焼酎、ごま油、◎たまご動物	◎牛乳、さけ、豚肉、バター、 みそ、黒ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、 れんこん、〇いちごジャム、しめじ、 にんじん、みつば	牛乳菓子	牛乳ジャムパンサンド
08水	麦入りごはん、肉じゃが ブロッコリーと大根のごまドレサラダ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、 ごまドレッシング、押麦、◎砂糖、 砂糖、油、◎マンナウエファア	◎牛乳、木綿豆腐、牛肉、 みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、 〇りんご、まいたけ、ブロッコリー、 グリーンピース、コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳アップルパイ
09木	ごはん、豚肉と厚揚げの甘辛炒め NEW 人参シューマイ さつまい	米、さつまいも、〇星だべよ、 砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、生揚げ、豚肉、〇チーズ、 油揚げ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、エリンギ、にんじん、 ごぼう、ピーマン、たけのこ、 葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳チーズ菓子
10金	ロールパン、タンドリーチキン コロコロサラダ 野菜スープ	ロールパン、〇たいやき、 じゃがいも、小麦粉、砂糖、◎ たまご動物	◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、 ウインナー、◎牛乳	キャベツ、にんじん、大豆もやし、 しめじ、えだまめ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳ミニたい焼き
11土	マーボー丼 キャベツのじゃこ和え きのこスープ	米、〇ハッピーターン、砂糖、 ◎マンナウエファア	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 牛ひき肉、ちくわ、赤みそ、 すりごま、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 大豆もやし、しめじ、えのきだけ、 葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
13月	ゆかりごはん、さばの生姜煮 ちんげん菜の中華和え かぶと油揚げのみそ汁	米、〇さつまいも、砂糖、◎砂糖、 ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、さば、かにかまぼこ、 みそ、油揚げ、◎バター、◎黒ごま、 ◎ごま、◎牛乳	かぶ、チンゲンサイ、まいたけ、 にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳びっまいも NEW
14火	ごはん、鶏肉のバーベキューソース焼 NEW スパゲティサラダ 切干大根のみそ汁	米、〇小麦粉、スパゲティ、 砂糖、◎ごま油、◎たまご動物	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、 ツナ味付缶、油揚げ、〇干しえび、 ◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 〇たまねぎ、しいたけ、◎にんじん、 コーン、〇にら、切り干しだいこん、 葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳チヂミ
15水	牛丼、かぼちゃの煮物 白菜の梅昆布和え なすのみそ汁	米、しらたき、〇グラニュー糖、 砂糖、◎マンナウエファア	◎牛乳、牛肉(もも)、ちくわ、 みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、 なす、にんじん、生わかめ、 葉ねぎ、塩こんぶ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳シュガーパイ
16木	カレーうどん さつまいもの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物	ゆでうどん、さつまいも、 〇米、油、てんぷら粉、砂糖、 ◎砂糖、◎ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、豚肉、かにかまぼこ、 油揚げ、ごま、〇かつお節、 ◎ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、はくさい、 にんじん、長ねぎ、〇塩こんぶ、 カットわかめ	牛乳菓子	牛乳焼きおにぎり NEW
17金	栗ごはん、鯖の塩焼き ひじきの五目煮、白菜のごま酢和え なめこの赤だし	米、〇フライドポテト、〇油、 砂糖、◎たまご動物	◎牛乳、さけ、ゆでくり、 赤みそ、だいす水煮、油揚げ、 ごま、◎牛乳	はくさい、なめこ、チンゲンサイ、 にんじん、しめじ、生わかめ、 みつば、ひじき、〇あおのり	牛乳菓子	牛乳フライドポテト(青のり)
18土	チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	米、〇エースコイン、はるさめ、 砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	◎牛乳、ベーコン、ハム、 ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、 コーン、にんじん、ピーマン、 生わかめ、長ねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
20月	ごはん、赤魚の唐揚げ NEW 豆菜サラダ 肉団子と白菜のスープ	米、〇小麦粉、片栗粉、〇片栗粉、 油、砂糖、〇油、ごま油、 ◎マンナビスケット	◎牛乳、あかうお、鶏ひき肉、 だいす水煮、ツナ、〇粉チーズ、 絹ごし豆腐、◎牛乳	ごまつな、〇にんじん、はくさい、 にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、 しょうが	牛乳菓子	牛乳野菜ポッキー
21火	さけのちらし寿司、えびのかき揚げ ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁	米、油、てんぷら粉、◎砂糖、 砂糖、焼酎、◎たまご動物	◎牛乳、鯖フレーク、〇調製豆乳、 ちくわ、えび(むき身)、ごま、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、ほうれん草、 だいこん、にんじん、きゅうり、 みつば、えだまめ、干ししいたけ、 しそ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳三色蒸しパン
22水	食パン、チキンクリームシチュー ウインナーソテー ブロッコリーのドレッシングサラダ	ロールパン、じゃがいも、 〇コーンフレーク、イタリアンドレッシング、 油、◎マンナウエファア	◎牛乳、鶏むね肉、ウインナー、 牛乳、バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ほうれん草、赤ピーマン、 コーン	牛乳菓子	牛乳コーンフレーク
23木 勤労感謝の日						
24金	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 かぼちゃサラダ そうめんのみそ汁	米、干しとうめん、油、砂糖、 ◎たまご動物	◎牛乳、牛肉、カッターチーズ、 凍り豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、 〇りんご、きゅうり、にんじん、 生わかめ、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳りんご菓子
25土	豚すき丼 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、砂糖、片栗粉、 焼酎、◎マンナウエファア	◎牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、 ◎牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、 長ねぎ、干ししいたけ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
27月	ごはん、かれの煮つけ かぶのそぼろ煮 おからサラダ、きのこのみそ汁、 みかん	米、〇ホットケーキ粉、〇油、 〇粉糖、片栗粉、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、かれい、〇絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、おから、ツナ、 みそ、◎牛乳	かぶ、みかん、ほうれん草、 たまねぎ、まいたけ、えのきだけ、 しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳豆腐ドーナツ
28火	長崎ちゃんぽん NEW 揚げぎょうざ トマトとしその甘酢サラダ	ゆで中華めん、砂糖、油、 片栗粉、ごま油、◎たまご動物	◎牛乳、豚肉、なると、◎牛乳	トマト、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、緑豆もやし、にんじん、 長ねぎ、干ししいたけ、 黒きくらげ、しそ	牛乳菓子	牛乳肉まん
29水	ごはん、野菜メンチかつ NEW 春雨サラダ コンソメスープ	米、はるさめ、パン粉、小麦粉、 油、◎マンナウエファア	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ツナ味付缶、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、〇オレンジ・ネーブル、 だいこん、ミックスベジタブル、 きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	牛乳菓子	牛乳オレンジ菓子
30木	チキンカレー コールスローサラダ バナナヨーグルト	米、じゃがいも、〇白玉粉、 砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、〇粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 バナナ、パイン缶、きゅうり、 福神漬、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳ボンデケーキ

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	514kcal	606kcal
たんぱく質	18.6g	21.9g
脂質	20.4g	20.4g
カルシウム	303mg	269mg

※◎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。

