



# 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	ロールパン、たらたのタルタルソース焼き キャベツサラダ、 <b>カレースープ</b> NEW	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、たら、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピクルス、コーン、にんじん、赤ピーマン	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃまんじゅう
02 土	鶏のねぎ塩丼 絆三絲 中華スープ	米、◎源氏パイ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、生わかめ、葉ねぎ、にら、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子
04 月	ごはん、さわらの西京焼き <b>白菜のゆず香和え</b> NEW にゅうめん汁	米、◎食パン、干しとうめん、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、さわら、鶏もも肉、◎ピザ用チーズ、白みそ、ちくわ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、◎コーン、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 コーンマヨトースト
05 火	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、◎米、油、ごま油、◎ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、豚肉、なると、◎しらす干し、◎かつお節、◎ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、大豆もやし、コーン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 焼きおにぎり
06 水	サンドイッチ NEW <b>トナカイハンバーグ</b> 、人参グラッセ スパナポリタン、コーンスープ ミニゼリー  <b>お誕生日会</b>	食パン、◎小麦粉、◎砂糖、スパゲティ、砂糖、パン粉、◎マンナウエファア	調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、スライスチーズ、◎生クリーム、◎無塩バター、◎牛乳、ハム、ツナ味付缶、絹ごし豆腐、無塩バター、バター、◎牛乳	◎りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、フロコリー、レタス、きゅうり、◎いちご(生)、ピーマン、れんこん、焼きのり	牛乳菓子	りんごジュース <b>クリスマスショートケーキ</b> NEW 
07 木	ごはん、かれのい幽庵焼き 小松菜の納豆和え <b>飛鳥汁</b> NEW	米、◎焼ふ、◎砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、牛乳、かれのい、挽きわり納豆、鶏もも肉、◎バター、◎牛乳	ごまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 <b>ふラスク(ココア)</b> NEW
08 金	ごはん、鶏のレモン風味 れんこんサラダ なすのみそ汁	米、◎さつまいも、◎油、片栗粉、◎砂糖、油、◎片栗粉、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム、油揚げ、すりごま、◎黒ごま、◎牛乳	なす、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 大学芋 
09 土	ベーコンピラフ だいこんサラダ ころころスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファア	◎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
11 月	レーズンロール、 <b>冬野菜ポトフ</b> チキンナゲット マカロニカレーソテー NEW 	ぶどうパン、じゃがいも、マカロニ、油、◎マンナビスケット	◎牛乳、チキンナゲット、ウインナー、無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、グリーンピース、ピーマン	牛乳菓子	牛乳 マシュマロサンド
12 火	ごはん、かぼちゃコロック 豆菜サラダ えのきと麩のすまし汁、りんご	米、油、焼ふ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、だいす水煮、ツナ、◎牛乳	りんご、ごまつな、えのきだけ、みつば	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子 
13 水	ごはん、たらたの和風マヨネーズ焼き さつまいもの甘煮、 <b>かぶらの浅漬け風</b> NEW  なめこの赤だし	米、さつまいも、◎ホットケーキ粉、砂糖、◎油、◎小麦粉、◎マンナウエファア	◎牛乳、たら、◎ウインナー、赤みそ、◎調製豆乳、◎牛乳	かぶ、なめこ、かぶの葉、にんじん、葉ねぎ、生わかめ、みつば、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 アメリカンドッグ
14 木	ごはん、肉豆腐 ちくわの天ぷら 大根のみそ汁 	米、しらたき、てんぷら粉、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、焼き豆腐、牛肉、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、◎バナナ、だいこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子 
15 金	きつねうどん 卵の花 ほうれん草のポン酢和え 	ゆでうどん、◎白玉粉、◎小麦粉、◎油、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、乾燥おから、かまぼこ、ちくわ、◎たご(茹)、◎干しえび、◎かつお節、◎牛乳	ほうれん草、◎キャベツ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、生わかめ、◎葉ねぎ、干しいたけ、◎あおのり	牛乳菓子	牛乳 揚げたこやき
16 土	牛丼 切り干し大根の煮つけ 豆腐のみそ汁	米、◎ビスコ、しらたき、砂糖、◎マンナウエファア	◎牛乳、牛肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、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
18 月	ごはん、鯖のみそ煮、きんぴらごぼう チンゲン菜とカニカマの和え物 そうめんのすまし汁	米、干しとうめん、◎ばりんご、砂糖、板こんにゃく、油、ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、さば、◎チーズ、豚ひき肉、かにかまぼこ、白みそ、◎牛乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、ピーマン、みつば、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
19 火	ロールパン、 <b>ミートソースパン</b> NEW フロコリーとりんごのサラダ 豆乳スープ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ホールのマト佐詰、キャベツ、ミックスベジタブル、マッシュルーム缶、フロコリー、にんじん、りんご	牛乳菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
20 水	ゆかりごはん、おでん おからサラダ たまねぎのみそ汁  <b>収穫した大根を使うよ!!</b>	米、◎小麦粉、板こんにゃく、◎砂糖、◎粉糖、◎マンナウエファア	◎牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、◎無塩バター、ちくわ、ウインナー、おから、ツナ、みそ、◎牛乳	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 スノーボールクッキー 
21 木	ごはん、豚肉ときのこのしょうが煮 <b>ちくわときゅうりのポリポリサラダ</b> NEW かぶと油揚げのみそ汁 	米、しらたき、◎星たべよ、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、かぶ、きゅうり、まいだけ、にんじん、えだまめ、切り干しだいこん、生わかめ、塩こんぶ、かぶの葉、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子 
22 金	ごはん、さわらのゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 	米、◎もち米、さといも、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、グリーンピース、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 <b>かきもちおかし</b> NEW <b>おもちつき</b>
23 土	ツナチャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	米、◎星たべよ、はるさめ、◎ギンビス アスパラガス、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	◎牛乳、ツナ、ハム、ごま、◎牛乳	きゅうり、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、コーン、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
25 月	サンタごはん 鶏のマーマレード焼き、ポテトサラダ 茹でフロコリー ミネストローネ  <b>クリスマス</b>	米、じゃがいも、◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ツナ味付缶、ベーコン、ハム、◎牛乳	にんじん、ホールのマト佐詰、キャベツ、フロコリー、きゅうり、たまねぎ、コーン、マーマレード、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 <b>クリスマスゼリー</b> NEW 
26 火	ごはん、赤魚の南部焼き スパゲティサラダ 白菜と麩のすまし汁	米、◎小麦粉、◎さつまいも、スパゲティ、◎砂糖、焼ふ、◎たべっこ動物	◎牛乳、あかうお、◎調製豆乳、ハム、黒ごま、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、長ねぎ、コーン	牛乳菓子	牛乳 さつまいも蒸しパン
27 水	ごま塩ごはん、とり天 キャベツの梅おかし和え さつま汁	米、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖、◎マンナウエファア	◎牛乳、鶏もも肉、◎こしあん(生)、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 あんこパイ
28 木	キーマカレー キャベツのイタリアンサラダ フルーツカクテル 	米、じゃがいも、◎コーンフレーク、イタリアンドレッシング、油、◎マンナビスケット	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ホールのマト佐詰、パイナップル缶、にんじん、もも缶、きゅうり、コーン、福神漬、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク

	乳児	幼児
エネルギー	513kcal	600kcal
たんぱく質	18.3g	21.2g
脂質	18.2g	20.2g
カルシウム	291mg	258mg

※◎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食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なっています。

