

2024年 1月

旭丘まぶね保育園



献立表



TEL 072-976-1912
072-976-0001
FAX 072-975-3636

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		
05金	ごはん、さわらの漬け焼き マカロニの和風サラダ 切干大根のみそ汁	米、マカロニ、○星たべよ、和風ドレッシング、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、○チーズ、みそ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
06土	ポークハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ	白米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、○ハッピーターン、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、コーン、ブロッコリー、グリーンピース、福神漬	牛乳菓子	牛乳菓子
09火	小松菜とじゃこの混ぜごはん ぶりの照り焼き 紅白なます、京風みそ汁	米、○さつまいも、○白玉粉、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、ぶり、○ゆであずき缶、○木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、みそ、ごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 いももちおしるこ
10水	スヌーピーごはん NEW 鶏肉のから揚げ、シャーマンポテト かぶのサラダ、野菜スープ ミニゼリー NEW	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、イタリアンドレッシング、油、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、ベーコン、バター、◎牛乳	かぶ、○もも缶、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、○バナナ、ブロッコリー、かぶ・葉、焼きのり、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 フルーツココアロール NEW
11木	ごはん、さばの生姜煮 切り干し大根サラダ そうめんのみそ汁、みかん	米、干しそうめん、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、ハム、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、○いちごジャム、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
12金	ごはん、豚じゃが ちんげん菜の酢の物 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン、生わかめ、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 紅芋まんじゅう
13土	和風じゃこチャーハン えのきたけの酢の物 白菜のスープ	米、○ビスコ、○ばりんこ、砂糖、ごま油	○牛乳、かにかまぼこ、しらす干し、◎牛乳	きゅうり、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、緑豆もやし、にんじん、コーン、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
15月	ぶどうばん、さけのムニエル ナポリタン ごぼうサラダ、きのこスープ	ぶどうパン、スパゲティー、○ハッピーターン、小麦粉、砂糖、◎マンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、さけ、バター、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、しいたけ、しめじ、えのきたけ、コーン、ピーマン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
16火	チンジャオロース丼 みかん入り春雨サラダ NEW ニラとわかめのスープ	米、はるさめ、○焼ひ、砂糖、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、ハム、○バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、大豆もやし、たけのこ(水煮缶)、赤ピーマン、ピーマン、にら、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
17水	ごはん、チキンカツ ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁	米、油、○小麦粉、パン粉、小麦粉、○砂糖、○粉糖、砂糖、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、みそ、油揚げ、○黒ごま、○ごま	だいこん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん	牛乳菓子	牛乳 セサミクッキー
18木	ゆかりごはん、厚揚げと青菜の煮物 南瓜の天ぷら 豚汁	米、○食パン、かぼちゃ、さといも、油、てんぷら粉、板こんにゃく、◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、○ピザ用チーズ、みそ、○ベーコン、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ごぼう、しいたけ、○ピーマン、○コーン、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
19金	肉うどん ひじきとさつま芋の煮物 豆菜サラダ	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉、だいず水煮、ツナ、○ツナ味付缶、ちくわ、○バター、◎牛乳	はくさい、こまつな、たまねぎ、○コーン、にんじん、えだまめ、長ねぎ、干しいたけ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 バターコーンおにぎり NEW
20土	シーフードピラフ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	米、○源氏パイ、◎マンナウエファア	○牛乳、豆乳、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、しめじ	牛乳菓子	牛乳菓子
22月	わかめごはん、さばの味噌煮 卵の花 そうめんのすまし汁	米、干しそうめん、○星たべよ、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、おから、ちくわ、みそ、◎牛乳	にんじん、えのきたけ、みつば、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
23火	カレーライス 三色ピクルス フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉、○バター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、みかん缶、パイン缶、きゅうり、だいこん、バナナ、福神漬、グリーンピース、赤ピーマン	牛乳菓子	牛乳 シュガートースト
24水	ごはん、鶏肉の竜田揚げ コロコロサラダ ちんげん菜のスープ	米、○じゃがいも、じゃがいも、○片栗粉、片栗粉、○油、油、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、レモン果汁、しょうが	牛乳菓子	牛乳 じゃがもち NEW
25木	ごはん、さわらの幽庵焼き ブロッコリーのおかか和え さつま汁	米、さつまいも、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、ゆず果汁、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 肉まん
26金	ロールパン、チリコンカン マカロニサラダ 大根のコンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、○コーンフレーク、マカロニ、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
27土	そばろ丼 もやしのごま酢和え なめこの赤だし	米、○エースコイン、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏ひき肉、赤みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、なめこ、きゅうり、グリーンピース、生わかめ、みつば	牛乳菓子	牛乳菓子
29月	鮭とほうれん草のクリームパスタ NEW かぼちゃのフリッター ひじきサラダ	スパゲティー、○米、てんぷら粉、ごまドレッシング、油、◎マンナビスケット	○牛乳、さけ、○鶏もも肉、○バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、○たまねぎ、○ミックスベジタブル、ひじき	牛乳菓子	牛乳 チキンライスおにぎり
30火	ごはん、かれいのマヨネーズ焼き きゅうりのゆかり和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、さといも、◎たべっこ動物	○牛乳、かれい、○魚肉ソーセージ、豚肉、みそ、◎牛乳	きゅうり、こまつな、緑豆もやし、たまねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 くるくるフランクパイ
31水	ごはん、焼肉炒め ポテトサラダ 豆腐のスープ	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、○コーン、きゅうり、大豆もやし、コーン、にら、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 コーンマヨトースト

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	497kcal	606kcal
たんぱく質	17.8g	21.6g
脂質	16.8g	19.4g
カルシウム	279mg	279mg

※◎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なっています。

