



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 木	節分ちらし寿司 大豆とじゃこの炒り煮 NEW ほうれん草のごま和え、いわしのつみれ汁 <small>※ほしくみは恵方巻き作りをします。</small>	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、つみれ、だいず水煮、鶏ひき肉、かにかまぼこ、○ホイップクリーム、○バター、しらす干し、さくらでんぶ、油揚げ、凍り豆腐、ごま、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、だいこん、かんぴょう(甘煮)、きゅうり、ピーマン、コーン、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 鬼さんカステラ NEW
02 金	ごはん、さばの竜田揚げ チンゲン菜とカニカマの酢の物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○ハッピーターン、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、さば、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	○りんご果汁30%飲料)、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、にんじん、わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー菓子
03 土	鶏のてりまヨ丼 NEW キャベツのフレンチドレッシング 白菜のコンソメスープ	米、○源氏パイ、フレンチドレッシング、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、コーン、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
05 月	ごはん、チャプチェ 揚げ餃子 わかめと白菜のスープ	米、○さつまいも、はるさめ、油、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、○黒ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、大豆もやし、だけこの、にんじん、にら、生わかめ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 さつまいもパイ
06 火	豆乳みそちゃんぽん NEW 三色ピクルス かぼちゃの煮物	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、◎たべっ子動物	○牛乳、調整豆乳、豚肉、なると、いか、○さけ、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、長ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 さけわかめおにぎり
07 水	ロールパン、ハートのパン、 ほうれん草ソテー ジュリアンスープ、オレンジ	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、調整豆乳、ベーコン、○ホイップクリーム、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、ほうれん草、にんじん、いちご(生)、緑豆もやし、エリンギ、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ココアケーキ
08 木	ごはん、さけのマヨチーズ焼き 五目金平 納豆汁 NEW	米、○焼飯、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉、ピザ用チーズ、みそ、○バター、○きな粉、◎牛乳	にんじん、ごぼう、こまつな、しめじ、ピーマン、干しいたけ、パセリ	牛乳菓子	牛乳 ふらスク(きな粉味)
09 金	ごはん、とんかつ コールスロー、ひじき煮 そうめんのみそ汁	米、○たいやき、油、干しとうめん、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、にんじん、コーン、葉ねぎ、ひじき、えだまめ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
10 土	発表会					
12 月	振替休日					
13 火	ごはん、さわらのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え さつまいものオレンジ煮 豆腐のすまし汁	米、さつまいも、○小麦粉、砂糖、○ながいも、○油、◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○豚肉、ちくわ、みそ、○干しえび、かつお節、○かつお節、黒ごま、◎牛乳	オレンジ濃縮果汁、はくさい、こまつな、○キャベツ、まいだけ、えのきだけ、にんじん、○葉ねぎ、わかめ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 お好み焼き
14 水	くまさんごはん ハートのコロケ、ナポリタン フロッキーのイタリアンサラダ 豆乳スープ	米、○小麦粉、スパゲティ、イタリアンドレッシング、油、○砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、調整豆乳、ベーコン、スライスチーズ、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、だいこん、フロッキー、きゅうり、にんじん、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 バレンタインクッキー
15 木	ごはん、白身魚フライ 小松菜のサラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、○ホームパイ、油、◎マンナビスケット	○牛乳、かにかまぼこ、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、大豆もやし、ピクルス、にんにく	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
16 金	焼きうどん NEW かぼちゃのフリッター 厚揚げとチンゲン菜のみそ汁	ゆでうどん、○米、パン粉、油、小麦粉、○ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、生揚げ、豚肉、いか、みそ、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、○だいこん(たくあん)、ピーマン、○味付けのり、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 チュモッパ
17 土	牛丼 スパゲティーサラダ 麩のみそ汁	米、スパゲティー、しらたき、○ギンビス アスパラガス、焼飯、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、牛肉、ツナ味付缶、みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、長ねぎ、わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
19 月	ゆかりごはん さばの塩焼き、ほうれん草の白和え ちくわの天ぷら 五目汁	米、○フライドポテト、さといも、○油、油、板こんにゃく、てんぷら粉、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、木綿豆腐、さば、ちくわ、白みそ、◎牛乳	にんじん、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 フライドポテト(青のり)
20 火	ごはん、変わりシューマイ NEW 春雨サラダ 筍とわかめのスープ	米、はるさめ、ぎょうざの皮、○砂糖、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、○バター、ごま、◎牛乳	だけこの、きゅうり、大豆もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、生わかめ、にら、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マドレーヌ
21 水	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 小松菜の納豆和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、牛肉、挽きわり納豆、凍り豆腐、みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、生わかめ、長ねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
22 木	ぶどうぱん、揚げ魚のオムライス NEW マカロニとひき肉のカレー炒め キャベツの青しそサラダ オニオンスープ	ぶどうぱん、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、◎マンナビスケット	○牛乳、ホキ、○チーズ、豚ひき肉、いんげんまめ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しそ	牛乳菓子	牛乳 チーズ(棒)菓子
23 金	祝日					
24 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、○ビスコ、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、◎牛乳	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
26 月	ごはん、鶏のレモン風味 コロコロサラダ レタススープ	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎牛乳	はくさい、にんじん、コーン、○いちごジャム、レタス、しめじ、えだまめ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ジャムパンサンド
27 火	炊き込みごはん、松風焼き れんこんサラダ そうめんのすまし汁	米、○小麦粉、干しとうめん、板こんにゃく、○砂糖、○油、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ味付缶、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、○もも缶(黄桃)、葉ねぎ、みつば、干しいたけ、わかめ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 もも蒸しパン
28 水	ポークカレー マカロニサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、マカロニ、油、◎マンナウエファー	○ヨーグルト、豚肉、ツナ水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、りんご、パイナップル、きゅうり、バナナ、福神漬、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	お茶菓子
29 木	ごはん、さばのかば焼き風 大根ときゅうりの梅昆布和え 切干大根のうま煮 かぼちゃのみそ汁	米、○コーンフレーク、小麦粉、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	だいこん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、生わかめ、えだまめ、うめ干し、塩こんぶ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	524kcal	614kcal
たんぱく質	18.7g	21.8g
脂質	17.6g	19.8g
カルシウム	298mg	270mg

※◎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。

