



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	体の腸子を癒えるもの		
01木	マーボー丼 豆もやしのナムル わかめスープ オレンジ	米、ごま油、片栗粉、◎マンナビスケット	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ごま、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、大豆もやし、生わかめ、コーン、にら、長ねぎ、干しいたけ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 桃まんじゅう
02金	ごはん キャバツメンチカツ NEW 三色ピクルス 豆乳スープ	米、◎片栗粉、パン粉、◎砂糖、油、小麦粉、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、◎きな粉、◎牛乳	はくさい、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、しめじ	牛乳菓子	牛乳 とろ〜りわらびもち
03土	ベーコンピラフ きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ	米、◎ホームパイ、◎マンナウエファー	◎牛乳、ベーコン、ツナ、バター、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、緑豆もやし、にんじん、ブロッコリー	牛乳菓子	牛乳菓子
05月	ごま塩ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のごま酢和え にゅうめん汁	米、◎ホットケーキ粉、干しとうめん、砂糖、◎油、◎マンナビスケット	◎牛乳、さば、◎調製豆乳、かにかまぼこ、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ココアマフィン
06火	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	◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、だいず水煮、ツナ、バター、粉チーズ、◎牛乳	◎バナナ、こまつな、たまねぎ、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、にら	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
07水	ミニオンカレーピラフ NEW 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのドレッシングサラダ レタススープ ミニゼリー	米、◎コーンフレーク、イタリアンドレッシング、砂糖、片栗粉、小麦粉、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、◎ホイップクリーム、スライスチーズ、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎みかん缶、ブロッコリー、レタス、大豆もやし、赤ピーマン、しめじ、コーン、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 プリンアラモード
08木	鶏そぼろ丼 切干大根のうま煮 キャベツの梅おかか和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、◎ばりんこ、砂糖、油、◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏ひき肉、◎チーズ、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、えだまめ、葉ねぎ、うめ干し、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
09金	冷やし中華 かぼちゃコロッケ すいか	焼きそばめん、◎米、油、◎天かす、◎たべっこ動物	◎牛乳、ハム、◎牛乳	すいか、きゅうり、トマト、コーン、カットわかめ、◎あおのり	牛乳菓子	牛乳 天むすおにぎり NEW
10土	ツナチャーハン ほうれん草のナムル きのこスープ	米、◎エースコイン、ごま油、◎マンナウエファー	◎牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、長ねぎ、にら	牛乳菓子	牛乳菓子
12月	国民の休日					
13火	家庭保育協力日					
14水	家庭保育協力日					
15木	家庭保育協力日					
16金	ごはん さわらのくわやき マカロニサラダ 豚汁	米、◎コーンフレーク、板こんにゃく、マカロニ、さといも、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、さわら、豚肉、みそ、ハム、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、えだまめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
17土	ピピンバ風混ぜご飯 春雨の中華和え おひのすまし汁	米、はるさめ、砂糖、焼ひ、ごま油、◎マンナウエファー	◎牛乳、牛肉、ハム、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、ほうれん草、大豆もやし、葉ねぎ、しょうが、わかめ、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子
19月	ごはん 鶏のレモン風味 コロコロサラダ 豆腐のみそ汁	米、◎ロールパン、◎ゆで中華めん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ウインナー、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン、葉ねぎ、レモン果汁、◎あおのり	牛乳菓子	牛乳 やきそばロール NEW
20火	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜の納豆和え カレースープ	米、◎白玉粉、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、◎油、◎マーガリン、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、ホキ、挽きわり納豆、◎ピザ用チーズ、ベーコン、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン、にんじん、あおのり	牛乳菓子	牛乳 韓国風チーズボール NEW
21水	ごはん、牛肉の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 切干大根のみそ汁	米、◎たいやき、砂糖、はるさめ、油、◎マンナウエファー	◎牛乳、牛肉、ちくわ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	きゅうり、緑豆もやし、にんじん、たけのこ、切り干しだいこん、しいたけ、にら、葉ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
22木	ロールパン チリコンカン れんこんサラダ 冷製コーンスープ NEW	ロールパン、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、ベーコン、◎無塩バター、調製豆乳、だいず水煮、ツナ味付缶、◎黒ごま、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、れんこん、きゅうり、クリームコーン缶、コーン	牛乳菓子	牛乳 すいかクッキー NEW
23金	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ トマトときゅうりのごまダレサラダ NEW	ゆでうどん、◎米、ごまドレッシング、油、てんぷら粉、砂糖、◎ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、ちくわ、油揚げ(甘煮)、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、◎だいこん(たくあん)、にんじん、コーン、生わかめ、干しいたけ、焼きのり、あおのり	牛乳菓子	牛乳 チュモツパ
24土	鶏のあんかけ丼 コールスローサラダ そうめんのみそ汁	米、◎ビスコ、フレンチドレッシング、干しとうめん、砂糖、片栗粉、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、長ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
26月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮、おからサラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	米、焼ひ、砂糖、片栗粉、ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、おから、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、ほうれん草、マーマレード、にんじん、生わかめ、ひじき、いんげん	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃまんじゅう
27火	鮭とわかめの混ぜごはん 豚肉と白菜のうま煮 春雨サラダ さつまいものみそ汁	米、◎食パン、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、豚肉、生揚げ、鮭フレーク、◎ピザ用チーズ、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、◎ベーコン、◎牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ、◎ピーマン、◎コーン、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
28水	ごはん 鯖のインド風 スパゲティーサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、◎じゃがいも、スパゲティー、片栗粉、油、砂糖、◎片栗粉、◎マンナウエファー	◎牛乳、さば、生揚げ、ハム、みそ、◎粉チーズ、◎牛乳	にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、◎あおのり	牛乳菓子	牛乳 じゃがいものガレット NEW
29木	ごはん、さわらの幽庵焼き かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え 揚げとわかめのみそ汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、さわら、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	◎オレンジ果汁30%飲料、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、こまつな、生わかめ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 オレンジゼリー
30金	ミートスパゲティー ブロッコリーのツナボンとえ ジュリアンスープ NEW	マカロニ・スパゲティー、油、砂糖、◎たべっこ動物	◎アイスクリーム、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ツナ味付缶、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、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、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	お茶 アイスクリーム
31土	子キンライス ポテトサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、大豆もやし、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん	牛乳菓子	牛乳菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	502kcal	602kcal
たんぱく質	18.8g	22.0g
脂質	17.6g	19.3g
カルシウム	294mg	260mg

※◎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と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としています。

