



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月	マーボー丼 豆もやしのナムル 春雨の中華スープ	米、○ぎょうざの皮、ごま油、はるさめ、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、○魚肉ソーセージ、ごま、○牛乳	はくさい、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、コーン、○たまねぎ、生わかめ、干しいたけ、にんにく、○パセリ、にら	牛乳菓子	牛乳 餃子ピザ NEW
02火	ごはん、すき焼き風煮 おぐらのポン酢和え なすのみそ汁	米、○食パン、しらたき、砂糖、焼酎	○牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、職人焼き豆腐、みそ、○バター、かつお節、○牛乳	はくさい、たまねぎ、オクラ、にんじん、なす、長ねぎ、しいたけ、○いちごジャム	牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
03水	かえるさんごはん 照焼チキン、揚げ焼きポテト ブロッコリーとりんごのサラダ 豆乳スープ、ミニゼリー	米、じゃがいも、○コーン、フレーク、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○アイスクリーム、ベーコン、○ホイップクリーム、ちくわ、でんぶ、○牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、○いちご、しめじ、りんご、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 アイスパフェ
NEW 04木	ごはん、さわらのカレー揚げ れんこんサラダ 切干大根のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○メープルシロップ	○牛乳、さわら、○豆乳、みそ、ハム、油揚げ、○バター、すりごま、○牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
05金	ミートスパゲティ キャベツサラダ ころころスープ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○小麦粉、○強力粉、○粉糖、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、○黒ごま、○ごま、○牛乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
06土	ビビンバ風混ぜご飯 絆三糸 にらのみそ汁	米、○ビスコ、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(肩)、みそ、ハム、油揚げ、ごま、○牛乳	きゅうり、だいこん、大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 菓子
08月	ごはん、あじの南蛮漬け 白菜のツナ和え ほうれん草のみそ汁	米、○たいやき、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、あじ、ツナ、みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
NEW 09火	うすまきパン、ハッシュドミートボール さつまいもスティック 枝豆サラダ	ロールパン、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ブロッコリー、コーン、レモン果汁、にんにく	牛乳菓子	牛乳 マシュマロ サンド
10水	ごはん、さばの生姜煮 ごぼうとこんにゃくの煮物 おからサラダ、かぼちゃのみそ汁	米、板こんにゃく、○ハッピーターン、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、さば、ちくわ(卵不使用)、おから、ツナ、みそ、○牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
11木	豚肉のみそ丼 春雨のマヨネーズサラダ ひじきの煮物、えのきと麩のすまし汁	米、○ホットケーキ粉、○油、焼酎、はるさめ、砂糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○木綿豆腐、だいず水煮、油揚げ、みそ、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、もやし、りんご、みつば、ひじき	牛乳菓子	牛乳 きな粉 NEW ドーナツ
12金	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 きゅうりの梅和え なめこの赤だし	○片栗粉、米、○じゃがいも、○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、赤みそ、かつお節、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、生わかめ、干しいたけ、みつば、長ねぎ、○焼きのり、うめ干し、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 いもち
13土	チャーハン キャベツの昆布和え わかめスープ	米、○エースコイン、ごま油	○牛乳、ベーコン、○牛乳	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、コーン、ピーマン、長ねぎ、生わかめ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 菓子
15月	ごはん、かれいの磯部揚げ 切干大根のうま煮 もやしとにらの和え物、豆腐のみそ汁	○りんごゼリー、米、てんぷら粉(卵不使用)、○ホームパイ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、ハム、油揚げ、ごま、○牛乳	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、にら、グリーンピース、切り干しだいこん、生わかめ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
16火	ドライカレー だいこんサラダ コンソメスープ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○調製豆乳、ツナ水煮缶、○牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、○マーメイド	牛乳菓子	牛乳 マーメイド 蒸しパン
17水	ごはん、たらこのバター醤油焼き マカロニの和風サラダ けんちん汁	米、さといも、マカロニ、○グラニュー糖、和風ドレッシング、ごま油	○牛乳、たらこ、木綿豆腐、鶏もも肉、かつお節、油揚げ、しらす干し、バター、○牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 シユガーパイ
NEW 18木	クワツサン 夏野菜と豚肉のトマト煮 小松菜のサラダ、キャベツスープ	クワツサン、じゃがいも、○星たべよ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、だいず水煮、○チーズ、かにかまぼこ、○牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、なす、ズッキーニ、大豆もやし、にんにく	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
NEW 19金	五目ラーメン ポテト餃子 ほうれん草のナムル	ゆで中華めん、○米、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、ごま油	○牛乳、ハム、ピザ用チーズ、ごま、○牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 ゆかり おにぎり
20土	エビピラフ ささ身のサラダ ジュリアンスープ	米、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、えび(むき身)、バター、すりごま、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
22月	そぼろ丼、かぼちゃのサラダ 小松菜と白菜の煮びたし そうめんのみそ汁	米、干しそうめん、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、○牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、えだまめ、長ねぎ、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 黒糖 まんじゅう
23火	ごはん、さばの味噌煮、ピーマンとちくわの炒め物、きゅうりのゆかり和え 大根と麩のすまし汁	米、○砂糖、焼酎(車ふ)、砂糖、油	○牛乳、さば、ちくわ(卵不使用)、○カルピス、みそ、○牛乳	きゅうり、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、ピーマン、○パイン缶、だいこん、もやし、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 カルピス ポンチ
24水	彩りごはん 肉じゃが、ほうれん草のおかか和え きのこのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、みそ、しらす干し、かつお節、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、まいたけ、グリーンピース、うめ干し、葉ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳 カニパン
25木	ごはん、さわらの幽庵焼き 五目金平、ブロッコリーのごま和え 白菜のみそ汁	米、○コーンフレーク、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、すりごま、○牛乳	にんじん、ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 コーン フレーク
26金	ごはん、とり天 ちんげん菜の酢の物 具だくさんみそ汁	米、○焼酎、じゃがいも、○砂糖、てんぷら粉(卵不使用)、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、みそ、○バター、かにかまぼこ、ごま、○牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
27土	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ マカロニスープ	白米、じゃがいも、マカロニ、○星たべよ、○白い風船(ミルククリーム)	○牛乳、牛肉(もも)、すりごま、○牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、トマトピューレ、コーン、グリーンピース、福神漬	牛乳菓子	牛乳 菓子
29月	ロールパン、さけのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ ポトフ	ロールパン、じゃがいも、イタリアンドレッシング	○牛乳、さけ、とろけるチーズ、ウインナー、○牛乳	きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン、パセリ	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
NEW 30火	ごはん 牛肉の炒め物、豆菜サラダ ワンタン風スープ	米、○じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、はるさめ、ぎょうざの皮、油、○小麦粉、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、だいず水煮、ツナ、○調製豆乳、○牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しいたけ、たけのこ、生わかめ、にら、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ポテトドッグ NEW

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	508kcal	599kcal
たんぱく質	18.3g	21.3g
脂質	17.1g	19.3g
カルシウム	294mg	271mg

マーチング指導日
久宝まぶねこども園でいただきます

今月のマーチング指導はありません

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※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します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※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で、できるだけ栄養価を考えたものにしていきます。