



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	体の働きを整えるもの		
02月	ごはん 赤魚の煮つけ、五目煮豆 白菜のごま酢和え さつまいもの味噌汁	米、○食パン、さつまいも、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、だいず水煮、○ピザ用チーズ、ちくわ、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	はくさい、こまつな、にんじん、いんげん、たまねぎ、干しいたけ、れんこん、○コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンマヨトースト
03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、○かつお節、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、コーン、生わかめ、長ねぎ、○塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 焼きおにぎり
04水	ベーコンピラフ 鶏肉のから揚げ スパナボリタン、ポテトサラダ 人参グラッセ、コーンスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、◎マンナビスケット、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、バター、○無塩バター、無塩バター、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、サニーレタス、ピーマン、ミックスベジタブル、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 クリスマス三色ゼリークッキー
05木	ごはん かれのい幽庵焼き 小松菜の納豆和え こしね汁 NEW	米、板こんにゃく、さといも、○焼心、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、かれのい、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、○バター、○きな粉、◎牛乳	こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、長ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ふらすく(きなこ味)
06金	ごはん チキンカツ キャベツサラダ カレースープ	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏むね肉、かにかまぼこ、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、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
07土	三色どんぶり 絆三絲 中華スープ	米、○源氏パイ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、ハム、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、えだまめ、生わかめ、にら、しょうが	牛乳菓子	牛乳 菓子
09月	レーズンロール 冬野菜ポトフ チキンナゲット マカロニカレーソテー	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	だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、ピーマン	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロサンド
10火	ピビンバ風混ぜごはん かぶとりんごのサラダ NEW わかめスープ	米、○さつまいも、○油、砂糖、○砂糖、○片栗粉、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、牛肉、ツナ、○黒ごま、◎牛乳	ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、大豆もやし、たまねぎ、きゅうり、りんご、コーン、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 大学芋
11水	ごはん たらのみぞれ煮 小松菜の梅おほか和え NEW なめこの赤だし	米、油、片栗粉、◎マンナウエファー	○牛乳、たら、ちくわ、赤みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、こまつな、なめこ、しめじ、にんじん、生わかめ、うめ干し・調味漬、葉ねぎ、みつば	牛乳菓子	牛乳 肉まん
12木	ごはん 鶏のレモン風味 さつまいもの田舎煮 NEW 大根のみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、油揚げ、◎牛乳	○バナナ、だいこん、にんじん、れんこん、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
13金	カレーうどん 炒り豆腐 ほうれん草のポン酢和え	ゆでうどん、○米、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、ちくわ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、長ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 おほかおにぎり
14土	クリスマス礼拝(ゆり・ばら・ほし組)					
16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
17火	ロールパン ミートソースペンネ かぼちゃコロッケ 豆乳スープ	ロールパン、○さつまいも、○上新粉、○砂糖、マカロニ、油、○油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○調製豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、はくさい、ミックスベジタブル、マッシュルーム缶、にんじん、しめじ	牛乳菓子	牛乳 さつまいものブラウニー
18水	ゆかりごはん 筑前煮 おからサラダ たまねぎのみそ汁	米、さといも、板こんにゃく、○ホットケーキ粉、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、○ピザ用チーズ、おから、○ウインナー、ツナ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、生わかめ、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ウインナーチーズ 蒸しパン NEW
19木	ごはん 豚肉ときのこのしょうが煮 みかん入りマカロニサラダ NEW おふのみそ汁	米、マカロニ、しらたき、○星たべよ、焼心、砂糖、◎マンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、豚肉、ハム、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、みかん缶、生わかめ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
20金	ごはん さわらのゆず味噌焼き NEW かぼちゃのそぼろ煮 飛鳥汁	米、○もち米、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、グリーンピース、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 かきもちおかし おもちつき
21土	ツナチャーハン 春雨の中華和え もやしスープ	米、はるさめ、○ギンビス アスパラガス、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○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、コーン、にら、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
23月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ さつまいもサラダ きのこのみそ汁	米、さつまいも、てんぷら粉、油、◎マンナビスケット	○牛乳、ホキ、ウインナー、みそ、油揚げ、◎牛乳	○りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、まいたけ、葉ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 りんご菓子
24火	サンタごはん もみの木ハンバーグ NEW ジャーマンポテト、茹でブロッコリー ミネストローネ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、パン粉、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、ベーコン、絹ごし豆腐、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、○もも缶(黄桃)、ブロッコリー、○いちご(生)、コーン、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 クリスマスカップケーキ
25水	ごはん 鶏のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え にゅうめん汁	米、干しとうめん、○星たべよ、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、マーマレード、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
26木	ごはん 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろあんかけ NEW 豆腐とわかめのすまし汁	米、○じゃがいも、さといも、油、○片栗粉、片栗粉、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース、みつば、○あおのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 じゃがいものガレット
27金	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、◎たべっこ動物	○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、ホールトマト缶詰、パイン缶、にんじん、もも缶、きゅうり、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
28土	チキンライス だいこんサラダ ころころスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ミックスベジタブル、にんじん、赤ピーマン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 菓子

(今日の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	507kcal	593kcal
たんぱく質	18.4g	21.6g
脂質	17.3g	19.0g
カルシウム	290mg	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していきます。

