



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		
01~05 冬休み						
06月	ごはん さばの生姜煮 紅白なます 京風みそ汁 	米、さといも、○ハッピーターン、砂糖、◎マンナビスケット	○ヨーグルト、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、みそ、ごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、みつば、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
07火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごまみそ和え NEW	ゆでうどん、○米、てんぷら粉、油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、ちくわ、油揚げ(甘煮)、かまぼこ、みそ、すりごま、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、しめじ、○七草、長ねぎ、あおのり、○こんぶ(だし用)	牛乳菓子	牛乳 七草がゆ 
08水	アンパンマンごはん チリコンカン かぶのサラダ 野菜スープ、ミニゼリー 	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、イタリアンドレッシング、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、○調製豆乳、だいす水煮、○ホイップクリーム、スライスチーズ、◎牛乳	にんじん、かぶ、たまねぎ、はくさい、ホールトマト缶詰、○もも缶(黄桃)、緑豆もやし、○パナナ、ブロッコリー、かぶ・葉、焼きのり、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 フルーツパフェ NEW
09木	ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根サラダ おろのみそ汁、みかん	米、砂糖、焼豆、片栗粉、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、ぶり、ハム、みそ、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、きゅうり、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
10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、◎たべっ子動物	○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、にんじん、はくさい、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
11土	和風じゃこチャーハン ごぼうとコーンのサラダ 白菜のスープ	米、○ビスコ、○ぱりんこ、ごま油	○牛乳、しらす干し、すりごま、◎牛乳	にんじん、ごぼう、はくさい、たまねぎ、緑豆もやし、コーン、コーン、長ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
13月 成人の日						
14火	わかめごはん おでん ささ身とほうれん草の和え物 たまねぎのみそ汁 	米、板こんにゃく、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、生揚げ、鶏ささ身、鶏もも肉、ちくわ、○チーズ、ウィンナー、みそ、すりごま、◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、生わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
15水	ぶどうぱん 白身魚のムニエル ナポリタン おからサラダ、きのこスープ	ぶどうパン、スパゲティ、小麦粉、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、ホキ、○ゆであずき缶、おから、ツナ、バター、ベーコン	ほうれんそう、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	牛乳菓子	牛乳 あられせんざい NEW
16木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 NEW ブロッコリーのごま和え さつま芋のみそ汁 	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、○バター、ごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、○りんご、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、生わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 アップルパイ
17金	豆乳みそちゃんぽん 焼きぎょうざ 豆菜サラダ	ゆで中華めん、○米、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、調製豆乳、だいす水煮、なると、いか、ツナ、○ウィンナー、みそ、○バター、◎牛乳	ごまつな、キャベツ、緑豆もやし、○コーン、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 バターコーンおにぎり
18土	鶏とねぎの照り焼き丼 NEW もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○源氏パイ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
20月	ゆかりごはん 厚揚げと青菜の煮物 さつまいもの天ぷら そうめんのみそ汁	米、さつまいも、○コーンフレーク、干しとうもろ、油、てんぷら粉、◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、生わかめ、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
21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、◎たべっ子動物	○牛乳、ヨーグルト、牛肉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、きゅうり、だいこん、○たまねぎ、○コーン、赤ピーマン、バナナ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 コーンマヨトースト
22水	ごはん 鶏のレモン風味 コロコロサラダ ちんげん菜のスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、◎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	牛乳菓子	牛乳 肉まん 
23木	ロールパン えびマカロニグラタン NEW ブロッコリーの青しそサラダ オニオンスープ 	ロールパン、○じゃがいも、○片栗粉、マカロニ、○油、パン粉、◎マンナビスケット	○牛乳、調製豆乳、えび、ハム、バター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム缶、しめじ	牛乳菓子	牛乳 じゃがもち
24金	ごはん さわらの幽庵焼き 小松菜とちくわの和え物 さつま汁 	米、さつまいも、○皇たべよ、◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、ちくわ、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ごまつな、緑豆もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ゆず果汁、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
25土	シーフードピラフ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	米、○エースコイン、◎マンナウエファー	○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
27月	ごはん 鮭のチーズ焼き 白菜のゆかり和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、板こんにゃく、○ホットケーキ粉、さといも、○油、○小麦粉、◎マンナビスケット	○牛乳、さけ、○ウィンナー、豚肉、ピザ用チーズ、○調製豆乳、みそ、◎牛乳	はくさい、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん	牛乳菓子	牛乳 ミニアメリカンドッグ
28火	ごはん 豚バラ大根 NEW 小松菜の納豆和え 白菜とえのきのすまし汁	米、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、挽きわり納豆、◎牛乳	だいこん、○パナナ、ごまつな、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子 
29水	ごはん 焼肉炒め ポテトサラダ 揚げとわかめのみそ汁 	米、じゃがいも、○ロールパン、○砂糖、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、○ホイップクリーム、みそ、ツナ味付缶、油揚げ、○バター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、にら、葉ねぎ、干しいたけ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 じゃりぱん NEW
30木	鮭とほうれん草のクリームパスタ かぼちゃのフリッター トマトときゅうりの甘酢サラダ	スパゲティ、○米、てんぷら粉、油、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、調製豆乳、さけ、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、おうめ干し、しそ	牛乳菓子	牛乳 梅じゃこおにぎり
31金	ごはん 変わりシューマイ ひじきサラダ 春雨の中華スープ 	米、ぎょうざの皮、○ハッピーターン、はるさめ、砂糖、片栗粉、○砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ味付缶、◎牛乳	○りんご果汁30%飲料)、大豆もやし、はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、ひじき、長ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	499kcal	577kcal
たんぱく質	17.7g	20.9g
脂質	16.5g	18.2g
カルシウム	282mg	262mg

※◎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れ、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。

