



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 土	牛丼 マカロニサラダ 麩のみそ汁	米、しらたき、○源氏パイ、マカロニ、焼☆、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、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
03 月	ごはん 赤魚の煮つけ ちんげん菜の中華和え 節分汁 NEW	米、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、だいす水煮、かにかまぼこ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、チンゲンサイ、だいこん、ごぼう、コーン、にんじん、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 鬼さんプリン NEW
04 火	ロールパン 鶏肉と里芋の和風グラタン NEW ブロッコリーのイタリアンサラダ 白菜のスープ	ロールパン、○焼☆、さといも、イタリアンドレッシング、○砂糖、パン粉、◎たべっ子動物	○牛乳、牛乳、鶏むね肉、ピザ用チーズ、○バター、○きな粉、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、グリーンピース、赤ピーマン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ふうすく (きな粉味)
05 水	節分ちらし寿司 大豆とじゃこの炒り煮 ほうれん草のごま和え いわしのつみれ汁	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油○砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、つみれ、だいす水煮、鶏ひき肉、かにかまぼこ、○ホイップクリーム、しらす干し、さくらでんぶ、油揚げ、凍り豆腐、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、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、焼きのり、干しいだけ	牛乳菓子	牛乳 鬼さんカステラ
06 木	ごはん タンドリーチキン シルバーサラダ 豆乳かぼちゃスープ	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ヨーグルト、ベーコン、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 ココア蒸しパン
07 金	ごはん 豚こま天、ひじき煮 白菜コールスロー NEW さつまいものみそ汁	米、○たいやき、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、コーン、にんじん、長ねぎ、ひじき、えだまめ、しょうが、しそ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
08 土	エビピラフ きゅうりとわかめの酢の物 ちんげん菜のスープ	米、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、ちくわ、えび、バター、ごま、◎牛乳	きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、わかめ、ミックスベジタブル	牛乳菓子	牛乳菓子
10 月	ごはん さわらのごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え さつまいものオレンジ煮 豆腐のすまし汁	米、さつまいも、○食パン、砂糖、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○ハム、○ピザ用チーズ、かまぼこ、みそ、かつお節、黒ごま、◎牛乳	オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、まいたけ、えのきたけ、にんじん、わかめ	牛乳菓子	牛乳 クロックムッシュ NEW
11 火	国民の休日					
12 水	焼きうどん 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、油、小麦粉、○ごま油、◎マンナウエファー	○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、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
13 木	ごはん、鶏肉の幽庵焼き にんじんしりしり キャベツの青しそ和え 豆腐のみそ汁	米、○ホームパイ、砂糖、油、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ味付缶、ちくわ、みそ、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、葉ねぎ、ゆず果汁、わかめ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
14 金	ハヤシライス ハートのクロック ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ	白米、○小麦粉、和風ドレッシング、油、○砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、牛肉、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 バレンタインクッキー
15 土	国民の休日					
17 月	炊き込みごはん のしどり NEW ブロッコリーの梅和え そうめんのみそ汁	米、○フライドポテト、干しとうめん、○油、板こんにゃく、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、葉ねぎ、みつば、うめ干し・調味漬、干しいだけ、わかめ、○あおのり、あおのり	牛乳菓子	牛乳 フライドポテト (青のり)
18 火	ごはん、鶏のレモン風味 コロコロサラダ もやしスープ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎牛乳	緑豆もやし、にんじん、コーン、たまねぎ、えだまめ、長ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
19 水	ポークカレー れんこんサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、油、◎マンナウエファー	○ヨーグルト、豚肉、ツナ味付缶、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、みかん缶、りんご、れんこん、パイン缶、きゅうり、○さやえんどう、グリーンピース、バナナ	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
20 木	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、○コーンフレーク、じゃがいも、しらたき、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、牛肉、挽きわり納豆、凍り豆腐、みそ、◎牛乳	はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、生わかめ、長ねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
21 金	しょうゆラーメン 春巻き 三色ピクルス	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、なると、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 わかめおにぎり
22 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
24 月	国民の休日					
25 火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え けんちん汁	米、さといも、板こんにゃく、砂糖、○油、◎たべっ子動物	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、だいこん、○かぼちゃ、○れんこん、ごぼう、葉ねぎ、干しいだけ	牛乳菓子	牛乳 野菜チップス
26 水	ぶどうぱん 揚げ魚のオーロラソース 南瓜とベーコンのバターソテー オニオンスープ	ぶどうぱん、片栗粉、◎マンナウエファー	○牛乳、ホキ、○チーズ、ベーコン、バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	牛乳菓子	牛乳 棒チーズ菓子
27 木	ごはん ひき肉とじゃがいもの重ね焼き 春雨サラダ 筍とわかめスープ	米、じゃがいも、はるさめ、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、オリーブ油、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、牛ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、○バター、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、たけのこ、コーン、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 マドレーヌ
28 金	そばろ丼 スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁 みかん	米、○食パン、スパゲティ、○マーガリン、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、ツナ味付缶、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン、にんじん、きゅうり、えだまめ、長ねぎ、しょうが、○いちごジャム	牛乳菓子	牛乳 ジャムパンサンド

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	503kcal	582kcal
たんぱく質	18.9g	22.1g
脂質	16.6g	18.2g
カルシウム	294mg	261mg

※◎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。

