



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 | シーフードピラフ キャベツの青しそサラダ じゃがいものスープ | 米、じゃがいも、◎マンナウエファア | ○牛乳、バター、◎牛乳 | キャベツ、たまねぎ、きゅうり 大豆もやし、ミックスベジタブル、 にんじん、わかめ | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 |
| 03 月 | 筍ごはん さばの梅おろしポン酢 小松菜のおかか和え 里芋のみそ汁 | 米、○米、さといも、板こんにゃく、砂糖、◎マンナビスケット | ○牛乳、さば、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳 | だいこん、はくさい、こまつな、 たまねぎ、たけのこ、にんじん、 しめじ、うめ干し・調味漬、 みつば、長ねぎ | 牛乳 菓子 | 牛乳 ひなおこし NEW |
| 04 火 | ごはん 豚肉のしょうが煮 マカロニの和風サラダ 豆腐のみそ汁 | 米、しらたき、マカロニ、○ぱりんこ、和風ドレッシング、砂糖、◎たべっ子動物 | ○牛乳、豚肉、木綿豆腐、○チーズ、みそ、しらす干し、かつお節、◎牛乳 | はくさい、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、生わかめ、葉ねぎ、 しょうが | 牛乳 菓子 | 牛乳 チーズ 菓子 |
| 05 水 | 三色ひな寿司 春野菜の肉巻き れんこんサラダ 花魁のすまし汁、ミニゼリー | 米、○食パン、じゃがいも、砂糖、焼豆、◎マンナウエファア | ○牛乳、豚肉、○生クリーム、鮭フレーク、いんげんまめ(ゆで)、ハム、でんぶ、すりごま、◎牛乳 | にんじん、れんこん、きゅうり、 ○もも缶、○パイナップル、えのきたけ、 さやえんどう、コーン、みつば | 牛乳 菓子 | 牛乳 フルーツロール |
| 06 木 | みそバターコーンラーメン 春巻き きゅうりとわかめの酢の物 | ゆで中華めん、○米、油、砂糖、○ごま油、◎マンナビスケット | ○牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、無塩バター、○かつお節、○ごま、◎牛乳 | はくさい、にんじん、きゅうり、 緑豆もやし、コーン、長ねぎ、 ○塩こんぶ、わかめ、黒きくらげ | 牛乳 菓子 | 牛乳 焼きおにぎり |
| 07 金 | 鶏のてりマヨ丼 大根と厚揚げの煮物 なめこの赤だし りんご | 米、砂糖、◎たべっ子動物 | ○牛乳、鶏もも肉、生揚げ(サイコロ揚げ)、赤みそ、◎牛乳 | りんご、たまねぎ、だいこん、 なめこ、にんじん、みつば | 牛乳 菓子 | 牛乳 ゆずまんじゅう |
| 08 土 | 卒園式 | | | | | |
| 10 月 | 枝豆と昆布の混ぜごはん 赤魚の煮つけ おからサラダ いものこ汁 NEW | 米、しらたき、さといも、○ハッピーターン、砂糖、◎マンナビスケット | ○牛乳、あかうお、鶏もも肉、おから、ツナ、みそ、◎牛乳 | ○オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、 まいたけ、えだまめ、 にんじん、みつば、塩こんぶ | 牛乳 菓子 | 牛乳 オレンジ 菓子 |
| 11 火 | ごはん ポークビーンズ ブロッコリーの青しそサラダ きのこスープ | 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○油、砂糖、◎たべっ子動物 | ○牛乳、豚肉、だいず水煮、ベーコン、◎牛乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホール トマト缶詰、ブロッコリー、 しめじ、えのきたけ、コーン | 牛乳 菓子 | 牛乳 チュロス |
| 12 水 | きつねうどん えびのかき揚げ 白菜とカニカマのお浸し NEW | ゆでうどん、てんぷら粉、油、◎マンナウエファア | ○牛乳、油揚げ(甘煮)、ちくわ、かまぼこ、かにかまぼこ、えび(むき身)、かつお節、◎牛乳 | はくさい、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、生わかめ、長ねぎ、 みつば | 牛乳 菓子 | 牛乳 ももまんじゅう |
| 13 木 | ロールパン 照り焼きハンバーグ コーンスローサラダ コーンスープ | ロールパン、フライドポテト、油、砂糖、フレンチドレッシング、◎マンナビスケット | ○牛乳、○アイスクリーム、チキンナゲット、調製豆乳、チーズ、スライスチーズ、◎牛乳 | オレンジ濃縮果汁、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、クリームコーン 缶、レタス、ミニトマト、 にんじん | 牛乳 菓子 | 牛乳 プリン 菓子 |
| 14 金 | ごはん、さばの塩焼き さつま芋の甘煮 切り干し大根のなめたけ和え 油揚げのみそ汁 NEW | 米、さつまいも、○コーンフレーク、砂糖、◎たべっ子動物 | ○牛乳、さば、みそ、油揚げ、◎牛乳 | なめたけ、きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、葉ねぎ、わかめ | 牛乳 菓子 | 牛乳 コーンフレーク |
| 15 土 | 豚丼 ブロッコリーのごま和え 心のみそ汁 | 米、○ギンビス アスパラガス、○星たべよ、砂糖、焼豆、◎マンナウエファア | ○牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、ごま、◎牛乳 | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、長ねぎ、 わかめ、干ししいたけ | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 |
| 17 月 | ごはん 鱈の西京焼き 小松菜の納豆和え けんちん汁 | 米、○ロールパン、さといも、砂糖、○油、○砂糖、◎マンナビスケット | ○牛乳、さわら、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、白みそ、○きな粉、◎牛乳 | こまつな、にんじん、だいこん、 ごぼう、しめじ、葉ねぎ | 牛乳 菓子 | 牛乳 揚げパン |
| 18 火 | トマトクリームパスタ キャベツのおかか和え オニオンスープ NEW | スパゲティ、○米、◎たべっ子動物 | ○牛乳、調製豆乳、ベーコン、ちくわ、かつお節、◎牛乳 | たまねぎ、ホールトマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、ミックス ベジタブル、にんじん、しめじ | 牛乳 菓子 | 牛乳 わかめおにぎり |
| 19 水 | マーボー丼 人参シューマイ たけのこの中華スープ | 米、片栗粉、ごま油、◎マンナウエファア | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、◎牛乳 | たまねぎ、たけのこ、大豆もやし、 にんじん、○ブルーベリージャム、 にら、葉ねぎ、干ししいたけ | 牛乳 菓子 | 牛乳 クラッカーサンド |
| 20 木 | 春分の日 | | | | | |
| 21 金 | ごはん、鶏のレモン風味 ポパイソテー マカロニサラダ ジュリアンスープ | 米、片栗粉、マカロニ、砂糖、油、◎たべっ子動物 | ○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ味付缶、ベーコン、バター、◎牛乳 | にんじん、ほうれんそう、きゅうり、 大豆もやし、たまねぎ、コーン、 長ねぎ、レモン果汁、干ししいたけ | 牛乳 菓子 | お茶 ヨーグルト 菓子 |
| 22 土 | チャーハン 春雨の中華和え 中華スープ | 米、はるさめ、○エースコイン、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア | ○牛乳、ベーコン、ハム、ごま、◎牛乳 | にんじん、きゅうり、大豆もやし、 たまねぎ、コーン、にら、葉ねぎ、 わかめ | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 |
| 24 月 | ごはん かれいのマヨネーズ焼き、ひじき煮 ほうれん草としめじのごま和え えのきたけのみそ汁 | 米、○ぎょうざの皮、○油、砂糖、焼豆、◎マンナビスケット | ○牛乳、かれい、○クリームチーズ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳 | ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、しめじ、○えだまめ、 ひじき、みつば、グリーンピース、 あおのり | 牛乳 菓子 | 牛乳 枝豆チーズぎょうざ NEW |
| 25 火 | ぶどうぱん 鶏のチーズ焼き 小松菜とハムのサラダ ころころスープ | ぶどうパン、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、◎たべっ子動物 | ○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、○無塩バター、ピザ用チーズ、ハム、◎牛乳 | たまねぎ、こまつな、にんじん、 大豆もやし、グリーンピース | 牛乳 菓子 | 牛乳 マーブルクッキー |
| 26 水 | 焼きそば 彩りピクルス 豆腐とわかめのみそ汁 | 焼きそばめん、○米、砂糖、○天かす、◎マンナウエファア | ○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、いか、みそ、◎牛乳 | たまねぎ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、緑豆もやし、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、 生わかめ、○葉ねぎ、○塩こんぶ、あ おのり、紅しょうが | 牛乳 菓子 | 牛乳 天かす昆布おにぎり NEW |
| 27 木 | ごはん さわらの幽庵焼き 金平ごぼう、豆菜サラダ さつま芋のみそ汁 | 米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット | ○牛乳、さわら、だいず水煮、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳 | こまつな、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ゆず果汁、葉ねぎ | 牛乳 菓子 | 牛乳 肉まん |
| 28 金 | キーマカレー ささ身のサラダ フルーツヨーグルト | 米、○たいやき、じゃがいも、油、◎たべっ子動物 | ○牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、牛ひき肉、鶏ささ身、すりごま、◎牛乳 | たまねぎ、キャベツ、みかん缶、 ホールトマト缶詰、パイナップル、 りんご、きゅうり、にんじん、 赤ピーマン、コーン、グリーンピース | 牛乳 菓子 | 牛乳 ミニたい焼き |
| 29 土 | チキンライス ココロサラダ 白菜のスープ | 米、じゃがいも、○源氏パイ、◎マンナウエファア | ○牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、◎牛乳 | はくさい、たまねぎ、大豆もやし、 ミックスベジタブル、にんじん、 えだまめ、葉ねぎ、レモン果汁 | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 |
| 31 月 | 家庭保育協力日 | | | | | |

(今月の栄養摂取量)

| | 乳児 | 幼児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 501kcal | 577kcal |
| たんぱく質 | 18.5g | 21.6g |
| 脂質 | 16.2g | 17.2g |
| カルシウム | 281mg | 281mg |

※◎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なっています。

