



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木	ごはん メバルのしょうが煮 春キャベツのごま味噌和え そうめんのすまし汁	米、○焼ひ、干しとうもろこし、砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、めばる、かまぼこ、○バター、みそ、すりごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ココアラスク
02金	ポークハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	白米、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、○三温糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、ヨーグルト(加糖)、○木綿豆腐、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、バナナ、マッシュルーム缶、しめじ、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
3土	憲法記念日					
4日	みどりの日					
5月	こどもの日					
6火	振替休日					
07水	ごま塩ごはん、かわいいの煮つけ 切干大根のうま煮 キャベツとトマトの昆布和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、かわいい、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
08木	ごはん ポークビーンズ 小松菜とカニカマのサラダ きのこスープ	米、じゃがいも、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、だいず水煮、かにかまぼこ、ベーコン、◎牛乳	にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、たまねぎ、○りんご、こまつな、大豆もやし、えのきだけ、グリーンピース、干ししいたけ、○レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 お花のアップルパイ
09金	ごはん 鶏のレモン風味 大根ときゅうりのおかか和え つるつとワンタンスープ	米、○じゃがいも、片栗粉、ワタンの皮、砂糖、○油、油、○片栗粉、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏肉、ちくわ、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	きゅうり、だいこん、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、にら、干ししいたけ、レモン果汁、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 たこ焼き風ポテト
10土	チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	米、○ギンビス アスパラガス、はるさめ、ごま油、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ハム、ごま、◎牛乳	にんじん、コーン、きゅうり、大豆もやし、ピーマン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
12月	ごはん さばの味噌煮 小松菜の納豆和え 五目汁	米、○ロールパン、○ゆで中華めん、さといも、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、◎牛乳	こまつな、だいこん、○緑豆もやし、しめじ、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 やきそばロール
13火	ごはん 肉じゃが チキンナゲット そうめんのみそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、干しとうもろこし、○油、○砂糖、油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、チキンナゲット、牛肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 ココアケーキ
14水	ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのドレッシングサラダ オニオンスープ ミニゼリー	米、○小麦粉、片栗粉、イタリアンドレッシング、油、○砂糖、○マーガリン、小麦粉、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏肉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、コーン、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 こいのぼりクッキー
15木	しょうゆラーメン 人參シューマイ ささ身とほうれん草のナムル	ゆで中華めん、○さつまいも、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、なると、鶏ささ身、すりごま、◎牛乳	ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ふかし芋
16金	イエローロール 鶏のバーベキューソース焼き ひじきのマヨネーズサラダ かぼちゃのスープ	イエローロール、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏肉、ツナ味付缶、◎牛乳	○オレンジ果汁30%飲料、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 オレンジゼリー
17土	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、○源氏パイ、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
19月	カラフル三色丼 彩りピクルス さつまいものみそ汁 オレンジ	米、○だいやき、さつまいも、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ、みそ、油揚げ、バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、きゅうり、だいこん、コーン、にんじん、黄ピーマン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ミ二たい焼き
20火	きつねうどん アスパラのかき揚げ トマトとしその甘酢和え	ゆでうどん、○じゃがいも、てんぷら粉、油、砂糖、○片栗粉、◎たべっ子動物	○牛乳、油揚げ(甘煮)、○粉チーズ、干しえび、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、はくさい、グリーンアスパラガス、コーン、しそ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 じゃがいものガレット
21水	ごはん デミハンバーグ ポパイソテー 大豆のクリームスープ	米、○食パン、油、◎マンナウエファー	○牛乳、だいず水煮、ウインナー、バター、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、○コーン、エリンギ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン	牛乳菓子	牛乳 コーンマヨトースト
22木	ごはん 赤魚のごまから揚げ 春雨のマヨネーズサラダ 豚汁	米、板こんにゃく、さといも、はるさめ、油、片栗粉、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、豚肉、ハム、みそ、油揚げ、黒ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マシュマロサンド
23金	わかめごはん 鶏の幽庵焼き 小松菜とじゃこの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油、○砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	○みかん缶、はくさい、かぼちゃ、こまつな、○りんご(缶詰)、たまねぎ、○パイン缶、にんじん、葉ねぎ、ゆず果汁、○かんでん(粉)	牛乳菓子	牛乳 フルーツ寒天
24土	チキンライス コロコロサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏肉、ウインナー、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、ミックスベジタブル、えだまめ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 菓子
26月	ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー わかめとニラのスープ	米、○コーンフレーク、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ、ごま、◎牛乳	きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、わかめ、にら、長ねぎ、干ししいたけ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
27火	ロールパン かわいいのイタリアン焼き かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、○フライドポテト、○油、イタリアンドレッシング、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、かわいい、チーズ、ベーコン、◎牛乳	かぼちゃ、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 フライドポテト(コンソメ)
28水	ごはん 春キャベツのメンチカツ 炒り豆腐 大根と麩のみそ汁	米、○星たべよ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、焼ひ、◎マンナウエファー	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、みそ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
29木	ごはん 鶏肉と厚揚げの五目煮 ブロッコリーのツナ和え なすのみそ汁	米、片栗粉、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、鶏肉、いんげんまめ、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 紅芋まんじゅう
30金	豆ごはん さわらの西京焼き れんこんサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○ぎょうざの皮、○油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、○ベーコン、○ピザ用チーズ、ウインナー、みそ、油揚げ、白みそ、すりごま、◎牛乳	れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、わかめ	牛乳菓子	牛乳 ベーコンチーズ餃子
31土	鶏のねぎ塩丼 ブロッコリーのごま和え 中華スープ	米、○ばりんご、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏肉、ちくわ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ブロッコリー、わかめ、にら、葉ねぎ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	490kcal	567kcal
たんぱく質	17.8g	20.8g
脂質	17.4g	19.2g
カルシウム	299mg	272mg

※◎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。

