



# 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	
02月	ごはん 鱈の竜田揚げ 切干大根とさきいかの酢の物 白菜のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、 ○油、片栗粉、○砂糖、 ◎マンナビスケット	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、 さきいか、◎牛乳	はくさい、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、 ○りんごジャム	牛乳 菓子 牛乳 りんごマフィン
03火	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜とかにかまのサラダ オニオンスープ	ロールパン、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、 ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、マーマレード	牛乳 菓子 牛乳 マシュマロサンド
04水	あじさいごはん 野菜たっぷり鶏つくね NEW アツ川と大根の甘酢サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、○カルピス、ツ ナ、みそ、絹ごし豆腐、 油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、きゅ うり、黄ピーマン、ブロッコリー、コーン、え だまめ、わかめ	牛乳 菓子 牛乳 あじさいゼリー
05木	豚肉のみそ丼 春雨のマヨネーズサラダ さつまいもスティック えのきと麩のすまし汁	米、さつまいも、○ホットケーキ 粉、油、はるさめ、○油、押麦、砂 糖、焼☆、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、ハム、みそ、 ◎牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、 きゅうり、緑豆もやし、えのきだけ、 みつば	牛乳 菓子 牛乳 マドレーヌ
06金	ごはん ピーマンの肉詰め ささ身の青しそサラダ もやしスープ	米、○砂糖、○片栗粉、油、◎た べっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏ささ身、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、 にんじん、ピーマン、きゅうり、長ねぎ	牛乳 菓子 牛乳 とろりわらびもち
07土	中華丼 もやしとにらのナムル わかめスープ	米、○エースコイン、片栗粉、ごま 油、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、ハム、かまぼこ、え び(むき身)、ごま、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、緑豆もやし、 にんじん、にら、葉ねぎ、干ししいたけ、 わかめ	牛乳 菓子 牛乳 菓子
09月	ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	米、砂糖、ごま油、◎マンナビス ケット	○牛乳、ホキ、木綿豆腐、 ちくわ、みそ、油揚げ、バター、ご ま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、 ほうれん草、○こんぶ、しいたけ、 わかめ、ひじき	牛乳 菓子 牛乳 プリン 菓子(かみかみ昆布)
10火	チキンカレー 小松菜のサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂 糖、フレンチドレッシング、◎た べっこ動物	○牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、か にかまぼこ、○調製豆乳、 ○きな粉、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パ ナ、グリーンピース、こまつな、 大豆もやし	牛乳 菓子 牛乳 きなこ蒸しパン NEW
11水	ぶどうパン 夏野菜と豚肉のトマト煮 コールスローサラダ コーンスープ	ぶどうパン、じゃがいも、○グラ ニュー糖、砂糖、油、◎マンナウエ ファー	○牛乳、豚肉、調製豆乳、だいず水 煮、○黒ごま、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、クリームコー ン缶、なす、にんじん、キャベツ、きゅうり	牛乳 菓子 牛乳 ごまスティックパイ
12木	五目ラーメン オニオンリングフライ 彩りピクルス	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、○ ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、なると、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、○だいこん (たくあん)、黄ピーマン、コーン、 長ねぎ、○焼きのり	牛乳 菓子 牛乳 チュモッパ
13金	ごはん あじの梅しそ揚げ NEW マカロニの和風サラダ けんちん汁	米、さといも、マカロニ、和風ド レッシング、油、小麦粉、ごま油、 片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、あじ、木綿豆腐、 ○チーズ、鶏もも肉、油揚げ、 しらす干し、かつお節、◎牛乳	トマト、きゅうり、だいこん、ごぼう、 にんじん、長ねぎ、うめ干し、しそ	牛乳 菓子 牛乳 チーズ 菓子
14土	エビピラフ キャベツのイタリアンサラダ コンソメスープ	米、イタリアンドレッシング、◎マ ンナウエファー	○牛乳、えび(むき身)、 バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、 きゅうり、緑豆もやし、にんじん、コーン、長 ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子 牛乳 菓子
16月	ごはん 油淋鶏 小松菜のじゃこ和え そうめんのみそ汁	米、干しそうめん、砂糖、油、◎マ ンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○カルピス、み そ、しらす干し、油揚げ、 ◎牛乳	こまつな、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、 にんじん、○パイナップル、しめじ、 長ねぎ、葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子 牛乳 カルピスポンチ
17火	そぼろ丼 かぼちゃのサラダ ほうれん草ソテー 豆腐とわかめのみそ汁	米、○焼☆、○砂糖、砂糖、油、◎ たべっこ動物	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ペ ーコン、○きな粉、○バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、 きゅうり、エリンギ、にんじん、コーン、 えだまめ、生わかめ、みつば、焼きのり	牛乳 菓子 牛乳 お心のあべかわ
18水	ごはん さばの和風カレー煮 切り干し大根サラダ 春雨と白菜の中華スープ	米、○コーンフレーク、砂糖、 はるさめ、小麦粉、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、さば、ハム、ごま、 ◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、 大豆もやし、切り干しだいこん、コーン、しょ うが	牛乳 菓子 牛乳 コーンフレーク
19木	炊き込みごはん さわらの幽庵焼き トマトときゅうりの甘酢和え さつま芋のみそ汁	米、○ロールパン、さつまいも、板 こんにゃく、砂糖、 ◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、鶏もも肉、 みそ、○ホイップクリーム、 ごま、◎牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、ごぼ う、えだまめ、ゆず果汁、しそ、 干ししいたけ、ねぎ	牛乳 菓子 牛乳 抹茶ホイップサンド
20金	ごはん ひき肉とじゃがいもの重ね焼き キャベツとみかんのさっぱりサラダ きのこスープ	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ 油、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、牛ひき肉、ピ ザ用チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、みか ん缶、きゅうり、しめじ、 えのきだけ、にんじん、まいたけ、葉ねぎ	牛乳 菓子 牛乳 ヨーグルト 菓子
21土	そばめし ほうれん草のお浸し 切干大根のみそ汁	米、焼きそばめん、○星たべよ、○ 白い風船(ミルククリーム)、砂 糖、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、 ごま、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、切り干しだいこん、わかめ、 葉ねぎ	牛乳 菓子 牛乳 菓子
23月	ごはん 厚揚げと夏野菜のそぼろ煮 チロリアンサラダ NEW 大根のみそ汁	米、○じゃがいも、○ホットケーキ 粉、スパゲティ、○油、 砂糖、ごま油、○小麦粉、 ◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、 豚ひき肉、ハム、みそ、チーズ、○ 調製豆乳、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、なす、だいこん、 かぼちゃ、きゅうり、葉ねぎ、しめじ、 わかめ	牛乳 菓子 牛乳 ポテトドッグ
24火	ごはん、納豆天ぷら ウイナーソテー おからサラダ わかめとふのみそ汁	米、じゃがいも、油、てんぷら粉、 砂糖、焼☆、◎たべっこ動物	○牛乳、挽きわり納豆、ウイ ナー、ツナ、おから、干しえび、 ◎牛乳	○とうもろこし、ほうれん草、 はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ、 葉ねぎ、あおのり	牛乳 菓子 牛乳 ゆでとうもろこし
25水	ごはん、さばの塩焼き じゃがいものカレー風味 NEW ひじきサラダ とうがのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、さば、ツナ、みそ、 油揚げ、バター、◎牛乳、○ハム、 スライスチーズ	とうがん、にんじん、キャベツ、きゅうり、わ かめ、ひじき	牛乳 菓子 牛乳 ハムチーズパイ NEW
26木	焼きそば 春巻き きゅうりとわかめ酢の物の おくらスープ	焼きそばめん、○小麦粉、油、 砂糖、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、 いか、○無塩バター、ごま、 ◎牛乳	きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、 たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、 ピーマン、わかめ、あおのり	牛乳 菓子 牛乳 かたつむりクッキー
27金	ごはん ささみチーズフライ ごぼうとコーンのサラダ かぼちゃのみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、 ◎たべっこ動物	○アイスクリーム、鶏ささ身、 とろけるチーズ、ツナ味付缶、 みそ、すりごま、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にん じん、コーン、葉ねぎ	牛乳 菓子 牛乳 アイスクリーム
28土	ツナチャーハン アツ川-の昆布和え ちんげん菜のスープ	米、○ぼりんこ、○ギンビス アス パラガス、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、ちくわ、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、大豆もやし、 ブロッコリー、たまねぎ、コーン、 葉ねぎ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 菓子 牛乳 菓子
30月	梅ひじきごはん さわらの漬け焼き 小松菜と白菜のごま和え 豚汁	米、さといも、板こんにゃく、 砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、豚肉(もも)、 みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	はくさい、こまつな、にんじん、○いちごジャ ム、たまねぎ、うめ干し、ごぼう、 長ねぎ、ひじき	牛乳 菓子 牛乳 クラッカーサンド

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	497kcal	577kcal
たんぱく質	18.1g	21.0g
脂質	17.8g	19.1g
カルシウム	300mg	271mg

※◎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なっています。

