



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金	ごはん、回鍋肉 ポテトサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、 ◎たべっ子動物、ごま油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、 赤みそ、みそ、◎牛乳	○アップルジュース100%、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、 ピーマン、コーン、わかめ、みつば	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー
02土	ベーコンピラフ きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ	米、○ホームパイ、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ツナ、 バター、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 ミックスベジタブル、緑豆もやし、 にんじん、ブロッコリー	牛乳菓子	牛乳菓子
04月	ゆかりごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のごま酢和え ひやしそうめん汁	米、○ホットケーキ粉、 干しとうめん、砂糖、○油、 ◎マンナビスケット	○牛乳、さば、○調製豆乳、 かにかまぼこ、みそ、ごま、 ◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 ココアマフィン
05火	ぶどうパン スコップコロッケ NEW 豆菜サラダ もやしスープ	ぶどうパン、じゃがいも、パン 粉、油、砂糖、ごま油、 ◎たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 だいず水煮、○チーズ、ツナ、 ◎牛乳	こまつな、たまねぎ、緑豆もやし、 しめじ、ミックスベジタブル、 にんじん、にら	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
06水	おばけごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティーサラダ コンソメスープ、ミニゼリー	米、○ホットケーキ粉、 スパゲティー、片栗粉、油、小麦 粉、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏肉、調製豆乳、 ○ホイップクリーム、ハム、 スライスチーズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、 クリームコーン缶、○バナナ、 ○キウイフルーツ、にんじん、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 フルーツケーキ
07木	生しぐれ丼 NEW キャベツの梅おかつか 豆腐のすまし汁	米、砂糖、○砂糖、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛ひき肉、木綿豆腐、 みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、わかめ、えだまめ、 葉ねぎ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 水ようかん
08金	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ トマトときゅうりのごまダレサラダ	ゆでうどん、○油、油、てんぷら 粉、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、ちくわ、油揚げ(甘 煮)、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、わかめ、 干ししいたけ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 フライドポテト (コンソメ味)
09土	ツナチャーハン ほうれん草のナムル きのこスープ	米、○エースコイン、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 コーン、にら、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
11月	山の日					
12火	ごはん 赤魚のくわやき マカロニサラダ 豚汁	米、○コーンフレーク、板こんに ゃく、マカロニ、さといも、 砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、あかうお、豚肉、みそ、 ツナ味付缶、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、 えだまめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
13水	家庭保育協力日					
14木	家庭保育協力日					
15金	家庭保育協力日					
16土	チキンライス ブロッコリーの青しそサラダ 野菜スープ	米、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ハム、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 ミックスベジタブル、ブロッコリー、 緑豆もやし、しめじ、にんじん、 わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
18月	ごはん 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ 豆腐のみそ汁	米、○ロールパン、さつまいも、 ○ゆで中華めん、砂糖、片栗粉、 ◎マンナビスケット	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 ウインナー、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、○緑豆もやし、 えだまめ、コーン、葉ねぎ、 レモン果汁、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 やきそばロール
19火	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜の納豆和え カレースープ	米、じゃがいも、○ぱりんこ、 砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、ホキ、挽きわり納豆、 ベーコン、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン、 にんじん、あおのり	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
20水	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 NEW きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米、○たいやき、砂糖、油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚肉、ちくわ、みそ、 ごま、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、はくさい、 かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、にら、 干ししいたけ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
21木	ロールパン チリコンカン れんこんサラダ 豆乳スープ	ロールパン、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、砂糖、◎マンナビス ケット	○牛乳、豆乳、ベーコン、○無塩 バター、だいず水煮、ウイン ナー、ツナ味付缶、すりごま、 ○黒ごま、◎牛乳	はくさい、ホールトマト缶詰、 にんじん、たまねぎ、れんこん、 きゅうり、しめじ、コーン	牛乳菓子	牛乳 すいかクッキー
22金	冷やし中華 かぼちゃコロッケ すいか	焼きそばめん、○米、油、 ○ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、ハム、○かつお節、 ◎牛乳	すいか、きゅうり、トマト、コーン、 ○塩こんぶ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 焼きおにぎり
23土	鶏のあんかけ丼 ほうれん草のごまみそ和え そうめんのすまし汁	米、○ビスコ、干しとうめん、 砂糖、片栗粉、◎マンナウエ ファー	○牛乳、鶏肉、みそ、すりごま、 ◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、 しめじ、葉ねぎ、長ねぎ、 干ししいたけ、わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
25月	イエローロール 鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ レタススープ	イエローロール、○ぎょうざの 皮、片栗粉、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏肉、おから、ツナ、 ○ベーコン、○ピザ用チーズ、 ◎牛乳	ほうれん草、○たまねぎ、 マーマレード、レタス、大豆もやし、 しめじ、○ピーマン、えだまめ	牛乳菓子	牛乳 餃子の皮でピザ
26火	タコライス 人参シューマイ 太平燕	米、油、はるさめ、◎たべっ子動 物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ピザ用チーズ、かまぼこ、◎牛乳	○オレンジ果汁30%飲料、たまねぎ、 トマト、レタス、たけのこ(水煮缶)、 大豆もやし、にんじん、黒きくらげ	牛乳菓子	牛乳 オレンジゼリー
27水	ごはん 鯖のインド風 春雨サラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、○コーンフレーク、 はるさめ、片栗粉、砂糖、油、 ○マーガリン、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、さば、生揚げ(サイコロ 揚げ)、みそ、ハム、ごま、 ◎牛乳	きゅうり、にんじん、こまつな	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロおこし NEW
28木	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 山形のだし さつまいものみそ汁	米、さつまいも、砂糖、 ◎マンナビスケット	○アイスクリーム、豚肉、生揚げ (サイコロ揚げ)、みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、なす、きゅうり、 にんじん、オクラ、めかぶわかめ、 ねぎ、しそ、干ししいたけ	牛乳菓子	お茶 アイスクリーム 菓子
29金	ごはん さわらの幽庵焼き 五目豆、小松菜のごま和え 揚げとわかめのみそ汁	米、板こんにゃく、砂糖、 ◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、だいず水煮、 油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、こまつな、 にんじん、わかめ、しめじ、しいたけ、 グリーンピース、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
30土	ピビンバ風混ぜご飯 切り干し大根サラダ おふのすまし汁	米、砂糖、焼豆、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、牛肉、ハム、◎牛乳	にんじん、ほうれん草、きゅうり、 大豆もやし、切り干しだいこん、 葉ねぎ、わかめ	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	495kcal	568kcal
たんぱく質	18.0g	20.9g
脂質	16.6g	18.0g
カルシウム	288mg	256mg
食塩相当量	1.6g	1.9g

※◎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。

