



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月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草のなめたけ和え 豆腐のすまし汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 みそ、◎牛乳	ほうれんそう、なめたけ、しめじ、 えのきたけ、にんじん、みつば、 ○ブルーベリージャム	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド
02火	ごはん 白身魚フライ さつまいものレモン煮 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、 ○ホットケーキ粉、油、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、みそ、油揚げ、 ○バター、ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ピクルス、緑豆もやし、 ○マーマレード、にんじん、長ねぎ、 レモン果汁、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 <u>夏みかんマフィン</u> NEW
03水	ごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 <u>鶏ささみのチョレギサラダ</u> NEW 揚げともやしのみそ汁	米、○たいやき、 ごまドレッシング、砂糖、 ◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、凍り豆腐、 みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、 にんじん、レタス、きゅうり、トマト、生 わかめ、葉ねぎ、長ねぎ、 干しいたけ、味付けのり	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き 
04木	ごはん 鶏肉のくわ焼き 山形のだし にゅうめん汁	米、干しとうめん、油、砂糖、◎ マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、みそ、 油揚げ、◎牛乳	○パナナ、なす、たまねぎ、 きゅうり、めかぶわかめ、 ○さやえんどう、葉ねぎ、しそ	牛乳 菓子	牛乳 パナナ 菓子
05金	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え	ゆでうどん、○米、油、 てんぷら粉、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、ちくわ、豚肉、 ○鮭フレーク、かまぼこ、 ごま、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にん じん、長ねぎ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 鮭おにぎり
06土	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーの青しそサラダ	ロールパン、じゃがいも、 ○ホームパイ、◎マンナウエ ファー	○牛乳、調製豆乳、鶏むね肉、◎ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、コーン、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
08月	ごはん 赤魚の煮つけ 豆菜サラダ 豚汁	米、○食パン、さといも、 板こんにゃく、砂糖、○砂糖、 ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、だいず水煮、 豚肉、ツナ、みそ、 油揚げ、◎牛乳	こまつな、○コーン、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 照りマヨトースト 
09火	中華丼 焼きぎょうざ 二郎とわかめのスープ	米、○砂糖、○マーガリン、 片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、いか、えび、 ◎牛乳	キャベツ、○りんご、にんじん、 たまねぎ、緑豆もやし、にら、わかめ、干 しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 アップルパイ
10水	ねこピラフごはん えびフライ、フライドポテト ブロッコリーサラダ オニオンスープ  お誕生日会	米、フライドポテト、○たべっこ 動物、イタリアンドレッシング、 油、マーガリン、 ◎マンナウエファー	○牛乳、○ホイップクリーム、 ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○み かん缶、しめじ、赤ピーマン、コーン	牛乳 菓子	牛乳 プリンアラモード 
11木	ごはん 秋野菜のかき揚げ 小松菜の納豆和え 切干大根のみそ汁	米、さつまいも、油、てんぷら 粉、砂糖、◎マンナビスケット	○アイスクリーム、挽きわり納 豆、みそ、油揚げ、干しえび、◎ 牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、 しめじ、かぼちゃ、切り干しだいこん、み つば	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
12金	ロールパン 鶏のレモン風味 だいこんサラダ ミネストローネ	ロールパン、○さつまいも、 片栗粉、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、○マーガリン、油、 砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、ツナ、 ベーコン、○黒ごま、◎牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、 ホールトマト缶詰、たまねぎ、 キャベツ、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 <u>スイートポテトケーキ</u> NEW
13土	カレーピラフ コールスローサラダ ころころスープ	米、じゃがいも、 フレンチドレッシング、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタ ブル、きゅうり、にんじん、えだまめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
15月	敬老の日					
16火	秋のきのこごはん 鶏肉の甘辛煮 枝豆サラダ 里芋と小松菜のみそ汁	米、○じゃがいも、さといも、○ 片栗粉、○油、砂糖、ごま油、◎ たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、 ウインナー、みそ、油揚げ、◎牛 乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しめじ、えだまめ、コーン、まいたけ、み つば、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 じゃがもち
17水	しょうゆラーメン 春巻き ほうれん草のナムル	ゆで中華めん、○米、○もち米、 油、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、なると、 ○きな粉、ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 大豆もやし、コーン、生わかめ、 長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 きなこおはぎ
18木	梅ひじきごはん 鯖の塩焼き 厚揚げのきのこあんかけ なめこの赤だし	米、○白玉粉、油、片栗粉、 ◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ（サイコロ揚 げ）、さば、赤みそ、 ○粉チーズ、◎牛乳	だいこん、なめこ、たまねぎ、 えのきたけ、わかめ、にんじん、 みつば、おかひじき、うめ干し、 干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ボンデケーキョ
19金	ロールパン 鶏肉のピザ風味焼き イタリアンサラダ 豆乳かぼちゃスープ	ロールパン、 イタリアンドレッシング、 ◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、 とろけるチーズ、ベーコン、 ◎牛乳	○ぶどう果汁10%飲料、かぼちゃ、キャ ベツ、にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、コーン、パセリ	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー
20土	チキンライス コロコロサラダ 白菜のスープ	米、じゃがいも、○ビスコ、 ◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、 ◎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
22月	<u>ベーコンときのこのスープパスタ</u> かぼちゃのフリッター ささ身の青しそサラダ NEW	スパゲティー、○ロールパン、 小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、 ◎マンナビスケット	○牛乳、調製豆乳、鶏ささ身、 ベーコン、○ホイップクリーム、 ○バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、しめじ、ブロッコリー、 マッシュルーム	牛乳 菓子	牛乳 じゃりばん
23火	秋分の日					
24水	ごはん 焼肉炒め マカロニの和風サラダ 二郎ともやしのスープ 	米、マカロニ、和風ドレッシン グ、砂糖、ごま油、 ◎マンナウエファー	○ヨーグルト(加糖)、豚肉、 しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、トマト、大豆もやし、 たけのこ、ピーマン、にら、わかめ、 干しいたけ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子 
25木	ごはん かれいの利休焼き ブロッコリーのボン酢和え さつま汁	米、さつまいも、 ○コーンフレーク、油、砂糖、 ◎マンナウエファー	○牛乳、かれい、ツナ水煮缶、 みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、 こまつな、にんじん、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
26金	チキンカレー 春雨のマヨネーズサラダ フルーツポンチ 	米、じゃがいも、はるさめ、 ○焼ひ、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、ハム、 ○バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、もも缶 (黄桃)、きゅうり、バナナ、 パイン缶、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
27土	和風じゃこチャーハン キャベツとわかめの酢の物 ちんげん菜のスープ	米、○源氏パイ、砂糖、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ちくわ、しらす干し、 ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、 チンゲンサイ、にんじん、コーン、 長ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子 
29月	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草ときのこのバターソテー だいこんのコンソメスープ	米、小麦粉、油、砂糖、 ◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、 ベーコン、バター、◎牛乳	ほうれんそう、ホールトマト缶詰、 だいこん、たまねぎ、しめじ、 にんじん、えのきたけ、コーン、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 棒チーズ 菓子 
30火	ごはん ささみチーズカツ ゆでキャベツ、かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、鶏ささ身、 ピザ用チーズ、みそ、油揚げ、◎ 牛乳	かぼちゃ、キャベツ、なす、 にんじん、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 紫いもまんじゅう

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	497kcal	572kcal
たんぱく質	18.0g	20.8g
脂質	16.8g	18.3g
カルシウム	286mg	247mg
食塩相当量	1.5 g	1.8 g

※◎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。

