



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 水	お月見カレーピラフ うさぎハンバーグ さつまいもサラダ コンソメスープ、ミニゼリー	米、さつまいも、○コーンフレーク、 ○小麦粉、○砂糖、砂糖、 マーガリン、◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、スライスチー ズ、○バター、○ホイップクリー ム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶、○ パイン缶、きゅうり、緑豆もやし、に んじん、しめじ、ブロッコリー、わか め	牛乳 菓子	牛乳 ミニパフェ
02 木	ゆかりごはん 赤魚の南部焼き ほうれん草のなめたけ和え おふのみそ汁	米、焼ふ、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、みそ、ごま、◎ 牛乳	○りんご果汁30%飲料）、 ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、 なめたけ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー
03 金	焼きそば きゅうりとかにの酢の物 ワンタン風スープ	焼きそばめん、○米、砂糖、 ぎょうざの皮、油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、いか、かにかまぼ こ、○鮭フレーク、ごま、◎牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、きゅ うり、緑豆もやし、たまねぎ、にら、 わかめ、干しいたけ、あおのり、紅 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 鮭わかめおにぎり
04 土	チキンライス コロコロサラダ マカロニスープ	米、じゃがいも、 ○ギンビスアスパラガス、 マカロニ、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎ 牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、緑豆 もやし、にんじん、しめじ、えだま め、ブロッコリー、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子
06 月	ごはん さばのかば焼き風 チンゲン菜の中華和え そうめんのみそ汁	米、○さつまいも、干しそうめん、○ 砂糖、小麦粉、○マーガリン、 砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、○調製豆乳、かにか まぼこ、みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、 しめじ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 さつまいもお月見団子
07 火	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のナムル かぼちゃのみそ汁	米、片栗粉、油、ごま油、小麦粉、◎ たべっ子動物	○アイスクリーム、鶏もも肉、 みそ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、 大豆もやし、にんじん、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
08 水	ミートスパゲティー ブロッコリーの青しそサラダ ジュリアンスープ	マカロニ・スパゲティー、砂糖、油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、パー コン、かにかまぼこ、○無塩パ ター、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベ ツ、ミックスベジタブル、マッシュ ルーム缶、ブロッコリー、緑豆もや し、にんじん、 長ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーバー NEW
09 木	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ わかめのみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、 ◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、○かき、みそ、ハ ム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅ うり、緑豆もやし、 ピーマン、わかめ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 柿 菓子
10 金	イエローロール タンドリーチキン おからサラダ コンスープ	イエローロール、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、○ チーズ、ヨーグルト、おから、 ツナ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、クリーム コーン缶、にんじん	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
11土 13月	運動会 スポーツの日					
14 火	ごはん、鯖のチーズ焼き キャベツのレモン風味 ひじき煮 大根のみそ汁	米、砂糖、焼ふ、ごま油、 ◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、ハム、みそ、 ピザ用チーズ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 生わかめ、グリーンピース、 ひじき、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
15 水	ぶどうぱん ポークビーンズ マカロニサラダ きのこスープ	ぶどうぱん、じゃがいも、○焼ふ、マ カロニ、○砂糖、砂糖、 ◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、だいず水煮、 パーコン、ハム、○バター、 ○きな粉、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、しめじ、 えのきだけ、コーン、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ふラスク（きな粉味）
16 木	ごはん 鶏の磯辺揚げ NEW 大根と人参の甘酢和え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、てんぷら粉、 砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏むね肉、みそ、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、赤ピーマン、に んじん、ごぼう、葉ねぎ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 かぼちゃまんじゅう
17 金	そばろ丼 チョレギサラダ NEW かぼちゃの甘煮 揚げとわかめのみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、 和風ドレッシング、砂糖、ごま油、◎ たべっ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、 みそ、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、レタ ス、にんじん、赤ピーマン、えだま め、わかめ、葉ねぎ、味付けのり	牛乳 菓子	牛乳 ココア蒸しパン
18 土	豚丼 切り干し大根サラダ 豆腐のみそ汁	白米、しらたき、○星たべよ、 ○白い風船（ミルククリーム）、 砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、みそ、ご ま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼ う、切り干しだいこん、葉ねぎ、わか め	牛乳 菓子	牛乳 菓子
20 月	カツカレー NEW コールスローサラダ フルーツカクテル	米、○さつまいも、じゃがいも、○砂 糖、フレンチドレッシング、 ◎マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	キャベツ、みかん缶、にんじん、たま ねぎ、パイン缶、きゅうり、コーン、 グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 さつまいもパイ
21 火	ごはん れんこん入り照焼つくね ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂 糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、○パナナ、たまねぎ、 にんじん、○さやえんどう、れんこ ん、長ねぎ、ひじき	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
22 水	ごはん 鶏肉と厚揚げの旨煮 NEW アツリとりんごのサラダ えのきと麩のすまし汁	米、○たいやき、板こんにゃく、 さといも、砂糖、油、ごま油、 焼ふ、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ（サイコ ロ揚げ）、ツナ味付け、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、 にんじん、りんご、えのきだけ、しい たけ、みつば	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
23 木	とろっとけんちんうどん 南瓜の天ぷら りんご	ゆでうどん、○白玉粉、さといも、板 こんにゃく、油、○砂糖、 てんぷら粉、○片栗粉、◎マンナビス ケット	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○木 綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、はくさい、ごぼ う、にんじん、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 みたらし豆腐団子
24 金	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 豆菜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米、砂糖、マーガリン、ごま油、◎た べっ子動物	○ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆 腐、だいず水煮、ツナ、みそ、◎牛 乳	こまつな、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、にんじん、わかめ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
25 土	ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、○ビスコ、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、大豆もやし、はくさい、に んじん、きゅうり、コーン、長ねぎ、 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27 月	ごはん あじの竜田揚げ ポテトサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、○食パン、 片栗粉、油、◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ（サイコロ揚げ）、 あじ、○ホイップクリーム、○つぶ しあん、みそ、ハム、◎牛乳	きゅうり、こまつな、にんじん、たま ねぎ、コーン	牛乳 菓子	牛乳 あんサンド
28 火	ごはん 鶏の幽庵焼き、粉吹き芋 ブロッコリーのごまみそ和え 大根と麩のすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、 ◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま、◎ 牛乳	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、 えのきだけ、にんじん、 みつば、ゆず果汁、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 ももまんじゅう
29 水	ふりかけごはん 鯖の塩焼き 彩り金平 なすのみそ汁	米、さつまいも、○マカロニ、 砂糖、油、ごま油、◎マンナウエ ファー	○牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、油 揚げ、ごま、◎牛乳	だいこん、なす、たまねぎ、 まいたけ、ごぼう、ピーマン、 にんじん、葉ねぎ、○あおのり	牛乳 菓子	牛乳 おこのみマカロニ
30 木	ロールパン 里芋の和風みそグラタン ブロッコリーのイタリアンサラダ 白菜のスープ	ロールパン、さといも、○コーンフ レーク、イタリアンドレッシング、パ ン粉、◎マンナビスケット	○牛乳、牛乳、鶏むね肉、ピザ用 チーズ、みそ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、 大豆もやし、ブロッコリー、 きゅうり、しめじ、グリーンピース、赤 ピーマン、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
31 金	おばけごはん 豚肉と根菜の甘酢あん NEW かぼちゃコロッケ オニオンスープ	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、 マカロニ、○砂糖、砂糖、油、○油、 片栗粉、○マーガリン、○ぎょうざの 皮、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、○生クリーム、◎牛 乳	かぼちゃ、○かぼちゃ、れんこん、に んじん、たまねぎ、コーン、 いんげん（ゆで）、生わかめ、 焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 ハロウィンカップケーキ

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	568kcal
たんぱく質	19.9g	21.2g
脂質	17.1g	16.6g
カルシウム	333mg	256mg
食塩相当量	1.6 g	1.9 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。

