



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 赤魚の煮つけ 五目煮豆 さつまい	米、○食パン、さつまいも、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、だいす水煮、○ピザ用チーズ、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、いんげん、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、れんこん、○コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーンマヨトースト
02火	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、油、○砂糖、ごま油、○ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、なると、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、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 焼きおにぎり
03水	ベーコンピラフ カップマカロニグラタン ブロッコリーのドレッシングサラダ 人参グラッセ、コーンスープ、ミニケーキ	米、○小麦粉、マカロニ、砂糖、イタリアンドレッシング、○砂糖、パン粉、◎マンナウエファー	○牛乳、調製豆乳、牛乳、鶏むね肉、ベーコン、ピザ用チーズ、○無塩バター、無塩バター、◎牛乳	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ミックスベジタブル、ブロッコリー、赤ピーマン	牛乳菓子	牛乳 おだのしみケーキ NEW 
04木	ごはん かれいの幽庵焼き 小松菜の納豆和え なめこの赤だし	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、かれい、挽きわり納豆、生揚げ、赤みそ、○バター、◎牛乳	はくさい、こまつな、なめこ、だいこん、しめじ、にんじん、生わかめ、みつば、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ふラスク 
05金	ごはん トンカツ キャベツサラダ カレースープ	米、じゃがいも、パン粉、ごまドレッシング、油、小麦粉、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、赤ピーマン	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
06土	三色どんぶり 絆三絲 中華スープ	米、○源氏パイ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、ハム、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、えだまめ、生わかめ、にら	牛乳菓子	牛乳菓子
08月	レーズンロール 冬野菜ポトフ チキンナゲット マカロニカレーソテー	ぶどうパン、じゃがいも、○小麦粉、マカロニ、油、○天かす、◎マンナビスケット	○牛乳、チキンナゲット、ウィンナー、○豚肉、無塩バター、○かつお節、◎牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、○キャベツ、ブロッコリー、コーン、ピーマン	牛乳菓子	牛乳 お好み焼き NEW 
09火	ビビンバ風混ぜごはん かぶとりんこのサラダ わかめスープ	米、○さつまいも、○油、砂糖、○砂糖、○片栗粉、油、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、牛肉、ツナ、○黒ごま、◎牛乳	ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、大豆もやし、たまねぎ、きゅうり、りんご、コーン、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 大学芋
10水	ごはん たらのみぞれ煮 小松菜の梅おかか和え 打ち豆汁 NEW	米、板こんにゃく、さといも、油、片栗粉、◎マンナウエファー	○牛乳、たら、だいす水煮、ちくわ、みそ、かつお節、◎牛乳	こまつな、だいこん、しめじ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、うめ干し・調味漬、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 肉まん 
11木	カレーうどん 炒り豆腐 ほうれん草のポン酢和え	ゆでうどん、○米、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、ちくわ、油揚げ、○しらす干し、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、○こまつな、葉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 青菜ちりめん粥
12金	ごはん 鶏のレモン風味 さつまいもの田舎煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、にんじん、れんこん、葉ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子 
13土	クリスマス礼拝（ゆり・ばら・ほし組）					
15月	ごはん 鯖のみそ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 けんちん汁	米、○ばりんこ、さといも、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、木綿豆腐、○チーズ、鶏もも肉、かにかまぼこ、白みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
16火	ロールパン ミートソースパンネ かぼちゃコロッケ 豆乳スープ	ロールパン、○さつまいも、○上新粉、○砂糖、マカロニ、○油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○調製豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、はくさい、ミックスベジタブル、マッシュルーム缶、にんじん、しめじ	牛乳菓子	牛乳 さつまいものブラウニー
17水	ゆかりごはん 筑前煮 おからサラダ たまねぎのみそ汁	米、さといも、板こんにゃく、○ホットケーキ粉、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、○ピザ用チーズ、おから、○ウィンナー、ツナ、みそ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、れんこん、いんげん、ごぼう、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ウィンナーチーズ 蒸しパン
18木	ごはん 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろあんかけ 豆腐とわかめのすまし汁	米、さといも、○星たべよ、油、片栗粉、砂糖、◎マンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、あかうお、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、生わかめ、グリーンピース、みつば、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
19金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜と白菜のなめたけ和え	ゆでうどん、油、てんぷら粉、◎たべっ子動物	○牛乳、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、こまつな、にんじん、なめたけ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 おかき おもちつき
20土	ツナチャーハン 春雨の中華和え もやしスープ	米、はるさめ、○ギンビス アスパラガス、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、ハム、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン、にら、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳菓子
22月	ごはん さわらのゆず味噌焼き NEW かぼちゃのそぼろ煮 飛鳥汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、みそ、◎牛乳	かぼちゃ、○りんご、たまねぎ、だいこん、グリーンピース、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 りんご菓子 
23火	ごはん 豚肉と高野豆腐のしょうが煮 NEW みかん入りマカロニサラダ 大根のみそ汁	米、○じゃがいも、マカロニ、しらたき、焼ふ、○片栗粉、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、凍り豆腐、みそ、ハム、○粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、みかん缶、生わかめ、葉ねぎ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 じゃがいものガレット
24水	ごはん 鶏のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え にゅうめん汁	米、干しそうめん、○星たべよ、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、マーマレード、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
25木	ゆきだるまごはん もみの木ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ、みかん	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、パン粉、◎マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、ウィンナー、絹ごし豆腐、ハム、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、○ミニトマト、○コーン、きゅうり、えだまめ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 クリスマスゼリー 
26金	キーマカレー キャベツのイタリアンサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、○コーンフレーク、イタリアンドレッシング、油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、にんじん、りんご、もも缶、きゅうり、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
27土	チキンライス だいこんサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、バター、◎牛乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、ミックスベジタブル、緑豆もやし、にんじん、赤ピーマン、グリーンピース	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	494kcal	573kcal
たんぱく質	18.0g	21.1g
脂質	16.2g	17.7g
カルシウム	294mg	265mg
食塩相当量	1.6g	2.0g

※◎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。

