



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、あじの竜田揚げ ちんげん菜の中華和え 春雨の中華スープ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉、砂糖、マンナ ビスケット	牛乳、あじ、無塩バター、ハム、かにかまぼこ、すりごま、きな粉、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にら、しょうが	牛乳菓子	牛乳 きな粉 NEW クッキー
03月	国民の休日					
04水	サンドイッチ、ナポリタン、ウインナー フライドおさつ ブロッコリーとりんごのサラダ かぼちゃのシチュー お誕生会	食パン、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、たべっこ動物、砂糖、マンナ ウエファー	牛乳、調製豆乳、ウインナー、鶏もも肉(皮付き)、スライスチーズ、ハム、ホイップクリーム、バター、ベーコン、牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、りんご、いちごジャム、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 プリンパフェ
05木	ごはん、豚と大根の煮物 マカロニの和風サラダ けんちん汁	米、マカロニ、さといも、和風ドレッシング、砂糖、マンナ ビスケット	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳、かつお節、油揚げ、しらす干し、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 豆腐 まんじゅう
06金	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き 根菜の五目煮 えのきと麩のすまし汁	米、ホットケーキ粉、さといも、油、粉糖、焼酎、砂糖、ごま油、たべっこ動物	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ、バター、牛乳	れんこん、えのきたけ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、みつば、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 豆腐 ドーナツ
07土	チキンライス ポテトサラダ 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、ベーコン、ハム、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、にんじん	牛乳菓子	牛乳 菓子
NEW 09月	牛しぐれごはん、ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え 白菜のみそ汁	米、ぎょうざの皮、ウイニー、油、てんぷら粉(卵不使用)、砂糖、マンナ ビスケット	牛乳、牛肉(もも)、ちくわ(卵不使用)、とろけるチーズ、みそ、かつお節、牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、あおのり、パセリ	牛乳菓子	牛乳 簡単ピザ
NEW 10火	ごはん、さんまのかば焼き 切干大根のうま煮 キャベツの昆布和え、とろみ汁	りんごゼリー、米、さといも、ばりんこ、砂糖、小麦粉、片栗粉、たべっこ動物	牛乳、さんま、鶏もも肉、油揚げ、ごま、牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、長ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
11水	麦入りごはん、肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 きのこのみそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、押麦、メープルシロップ、砂糖、油、マンナ ウエファー	牛乳、牛肉(肩ロース)、豆乳、ツナ、油揚げ、みそ、バター、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
12木	クロワッサン、かれのトマトソースかけ ハムと小松菜のサラダ 野菜スープ	クロワッサン、油、小麦粉、砂糖、砂糖、マンナ ビスケット	牛乳、かれい、クリームチーズ、ハム、かにかまぼこ、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ごまつな、にんじん、キャベツ、大豆もやし、パイン缶、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳 パインチーズ クラッカー NEW
13金	カレーうどん さつまいもの甘煮 きゅうりとわかめの酢の物	ゆでうどん、さつまいも、もち米、米、砂糖、砂糖、たべっこ動物	牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、みそ、すりごま、ごま、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 五平餅
14土	豚肉のみそ丼 ごぼうとコーンのサラダ 白菜のすまし汁	米、ハッピーターン、砂糖、油、マンナ ウエファー	牛乳、豚肉(もも)、みそ、すりごま、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ごぼう、はくさい、もやし、コーン(冷凍)、えのきたけ	牛乳菓子	牛乳 菓子
16月	ごはん、さばの生姜煮 ちんげん菜の和え物 にらのみそ汁	米、食パン、さつまいも、砂糖、砂糖、マンナ ビスケット	牛乳、さば、油揚げ、みそ、しらす干し、バター、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、しょうが	牛乳菓子	牛乳 スイーツ NEW ポテトトースト
17火	さけのちらし寿司、えびのかき揚げ ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁 愛児祝福式	米、てんぷら粉(卵不使用)、ホームパイ、油、粉糖、焼酎、砂糖、たべっこ動物	牛乳、えび(むき身)、鮭フレーク、ちくわ(卵不使用)、ホイップクリーム、ごま、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、いちご、だいこん(たくあん)、にんじん、いちごジャム、みつば、しそ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 いちごの ミルクヨーグルト
18水	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツのごまマヨ和え 切干大根のみそ汁	米、たいやき、片栗粉、砂糖、マンナ ウエファー	牛乳、鶏もも肉、みそ、牛乳、すりごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
19木	三色どんぶり ひじきと大豆の煮物、きゅうりの梅和え かぼちゃのみそ汁	米、星たべよ、砂糖、ごま油、マンナ ビスケット	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、だいず水煮、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、もやし、葉ねぎ、ひじき、焼きのり、うめ干し、しょうが、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
20金	ごはん 筑前煮、白菜のじゃこ和え なめこの赤だし	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、たべっこ動物	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、赤みそ、しらす干し、牛乳	はくさい、にんじん、なめこ、ごぼう、れんこん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ、生わかめ、マーメイド、みつば	牛乳菓子	牛乳 マーメイド 蒸しパン
21土	チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、マンナ ウエファー	牛乳、ベーコン、ハム、ごま、牛乳	きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
23月	国民の休日					
24火	ロールパン さわらのムニエル、大根サラダ ビーフシチュー	ロールパン、じゃがいも、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、たべっこ動物	牛乳、さわら、牛肉(もも)、豚肉(ばら)、ツナ、みそ、油揚げ、バター、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 豚汁 収穫感謝祭
NEW 25水	あんかけラーメン ポテト餃子 小松菜のナムル	焼きそばめん、じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉、マンナ ウエファー	牛乳、豚肉(もも)、ツナ、ごま、牛乳	ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 肉まん
26木	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ささ身とほうれん草の和え物 なすのみそ汁	米、ハッピーターン、砂糖、油、マンナ ビスケット	ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、鶏ささ身、凍り豆腐、油揚げ、みそ、すりごま、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、なす、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
27金	エビピラフ、マカロニとひき肉のカレー炒め さつまいもサラダ キャベツとウインナーのスープ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マカロニ、メープルシロップ、ウイニー、油、たべっこ動物	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、えび(むき身)、バター、牛乳	たまねぎ、キャベツ、パナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、干しぶどう、いんげん	牛乳菓子	牛乳 バナナ マフィン
28土	牛丼 えのきたけの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、マンナ ウエファー	牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
30月	スープスパゲティ 白身魚のフライ きゅうりとコーンのサラダ、みかん	スパゲティ、食パン、パン粉、油、小麦粉、マンナ ビスケット、イタリアンドレッシング	牛乳、かれい、ベーコン、つぶしあん(砂糖添加)、えび(むき身)、いか、あさり、バター、牛乳	みかん、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、パセリ	牛乳菓子	牛乳 あんサンド

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	495kcal	578kcal
たんぱく質	18.5g	21.3g
脂質	16.3g	17.9g
カルシウム	287mg	253mg

マーチング指導日
11/13(金) ばら組
久宝まぶねこども園でいただきます

みそバターラーメン
小松菜のツナ和え
バナナ

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※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します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※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で、できるだけ栄養価を考えたものになっています。