



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		
05 火	ごはん、さわらの幽庵焼き ひじきのサラダ 厚揚げのみそ汁	米、○たいやき、◎たべっ子動物	○牛乳、さわら、生揚げ(サイコロ揚げ)、ベーコン、みそ、◎牛乳	ミックスベジタブル(冷凍)、ごまつな、だいこん、にんじん、ひじき、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
06 水	ごはん、鶏肉の照焼き さつまいものごま塩和え キャベツの昆布和え、きのこのみそ汁	米、さつまいも、○ハッピーターン、片栗粉、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、油揚げ、みそ、バター、◎牛乳	キャベツ、まいたけ、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、葉ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
07 木	ぶどうパン、さけのムニエル ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	ぶどうパン、○米、じゃがいも、小麦粉、イタリアンドレッシング、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛乳、さけ、ベーコン、バター、あさり、粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○七草、コーン(冷凍)、○こんぶ(だし用)	牛乳菓子	牛乳 七草がゆ
08 金	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁	米、○米粉、○砂糖、油、砂糖、○油、◎たべっ子動物	○牛乳、牛肉(もも)、○豆乳、凍り豆腐、みそ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○いちごジャム、葉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 米粉蒸しパン
09 土	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ オニオンスープ	白米、じゃがいも、○ハッピーターン、○白い風船(ミルククリーム)、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、トマトピューレ、コーン(冷凍)、グリーンピース、福神漬	牛乳菓子	牛乳菓子
11 土	国民の休日					
12 火	ごはん、たらのみぞれ煮 キャベツのツナ和え 豆腐のみそ汁	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、油、◎たべっ子動物	○牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ、○きな粉、みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 マカロニあべかわ
13 水	ピザトースト、チキンナゲット 揚げ焼きポテト、枝豆サラダ ポトフ	じゃがいも、食パン、ウイニー、○マンナ ウエファー、片栗粉、オリーブ油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ホイップクリーム、ベーコン、とろけるチーズ、◎牛乳	にんじん、○いちご、たまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ、だいこん、キャベツ、ピーマン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 プリンパフェ
14 木	ごはん さばの和風カレー煮 おからサラダ、切干大根のみそ汁	米、○コーンフレーク、小麦粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、おから、ツナ、油揚げ、みそ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切り干しいんじん、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 15 金	沢庵とじゃこの混ぜごはん 豚肉と根菜の煮物、春菊のポン酢和え 玉ねぎと麩のみそ汁	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、○ぎょうざの皮、焼酎、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉(ばら)、○つぶしあん(砂糖添加)、しらす干し、みそ、ごま、かつお節、○バター、◎牛乳	しゅんぎく、にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん(たくあん)、もやし、ごぼう、しいたけ、グリーンピース、生わかめ、しそ	牛乳菓子	牛乳 おやつ餃子
16 土	チャーハン ほうれん草のナムル 中華スープ	米、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ベーコン、ごま、◎牛乳	ほうれん草、コーン(冷凍)、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、長ねぎ、にら、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳菓子
18 月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ちんげん菜の和え物、なすのみそ汁	米、○焼酎、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚ひき肉、○バター、みそ、かにかまぼこ、ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
19 火	焼肉丼 春雨の中華和え にらのみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、牛肉(もも)、油揚げ、みそ、ハム、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、にら、ピーマン、にんじん	牛乳菓子	牛乳 肉まん
NEW 20 水	ごはん、さけの柚子みそ焼き ささ身とほうれん草の和え物 そうめんのすまし汁	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、干しそうめん、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さけ、鶏ささ身、○調製豆乳、白みそ、○バター、すりごま、◎牛乳	ほうれん草、○バナナ、だいこん、みつば、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 バナナマフィン
21 木	ロールパン、ハッシュドミートボール キャベツとウインナーのソテー れんこんサラダ	ロールパン、○ホームパイ、油、◎マンナ ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ウインナー、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
22 金	ごはん、ぶりのバター照り焼き 小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○白玉粉、砂糖、○ごま油、片栗粉、◎たべっ子動物	○牛乳、ぶり、かにかまぼこ、○干しえび、みそ、かつお節、バター、◎牛乳	○だいこん、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 だいこん餅
23 土	チキンライス マカロニのツナサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、○ビスコ、○ばりんこ、マカロニ、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ツナ、◎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、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳菓子
25 月	ごはん、牛肉と春雨の炒め物 豆もやしのナムル わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○クリームチーズ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、にら、たけのこ、しいたけ、コーン(冷凍)、生わかめ、○ブルーベリージャム	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
26 火	ごはん、さばのかば焼き風 じゃがバター、キャベツの酢の物 大根のみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、◎たべっ子動物	○牛乳、さば、○豆乳、みそ、バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、みかん缶、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 黒糖まんじゅう
27 水	ミートスパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ、オレンジ	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、○砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ、○バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ごまつな、はくさい、○かぼちゃ、ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、大豆もやし、にんじん	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃパイ
28 木	ごはん、とり天 きゅうりの昆布和え なめこの赤だし	○りんごゼリー、米、○星たべよ、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、赤みそ、◎牛乳	きゅうり、なめこ、にんじん、生わかめ、みつば、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー菓子
29 金	ツイストパン かれののマヨネーズ焼き イタリアンサラダ、カレースープ	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○強力粉、○粉糖、イタリアンドレッシング、◎たべっ子動物	○牛乳、かれい、○無塩バター、ベーコン、○黒ごま、○ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、あおのり	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
30 土	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、えだまめ(冷凍)、葉ねぎ、焼きのり、しょうが	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	486kcal	561kcal
たんぱく質	18.2g	20.9g
脂質	16.3g	17.6g
カルシウム	291mg	261mg

マーチング指導日

今月のマーチング指導はありません

※◎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していきます。