



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		
NEW 01月	ごはん、さけの塩焼き 牛肉とごぼうの煮物、おからサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	米、〇たいやき、砂糖、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、さけ、牛肉(肩ロース)、ツナ、おから、油揚げ、みそ、〇牛乳	ほうれんそう、はくさい、ごぼう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
02火	麦入りごはん、豚肉のしょうが煮 きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんみそ汁	米、〇さつまいも、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、押麦、砂糖、〇たべっこ子動物	〇牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、〇無塩バター、みそ、ごま、〇黒ごま、〇牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、きょうな、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 スイートポテト ケーキ
03水	ちらし寿司、鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え てまり麩のすまし汁、いちご	米、〇小麦粉、〇砂糖、片栗粉、焼酎、砂糖、油、〇粉糖、小麦粉、ごま油、〇マンナ ウエファー	〇牛乳、鶏もも肉、〇無塩バター、かにかまぼこ、さくらでんぶ、ごま、〇牛乳	いちご、ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、みつば、干しいたけ、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 三色クッキー
04木	ごはん、さばのかば焼き風 キャベツの昆布和え、切干大根のうま煮 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、小麦粉、砂糖、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、さば、みそ、油揚げ、ごま、〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、切り干しだいこん、生わかめ、塩こんぶ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
05金	あんかけラーメン ツナのチーズ春巻き ブロッコリーの中華和え	焼きそばめん、〇米、春巻きの皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉、〇砂糖、〇ごま油、〇たべっこ子動物	〇牛乳、豚肉(もも)、〇鶏ひき肉、ツナ、ピザ用チーズ、ごま、〇牛乳	ブロッコリー、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇たけのこ(ゆで)、〇にんじん、コーン、長ねぎ、〇干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ちまき風 おにぎり NEW
06土	カレーライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、〇源氏パイ、油、〇マンナ ウエファー	〇牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、〇牛乳	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
08月	ツイストパン、たらちねのチーズ焼き 大根サラダ ビーフシチュー、オレンジ	ロールパン、じゃがいも、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、たら、牛肉(もも)、とろけるチーズ、ツナ、〇ホイップクリーム、〇牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、〇いちごジャム、コーン	牛乳菓子	牛乳 クラッカー サンド
09火	ごはん、厚揚げのチャンプルー もやしとにらの和え物 そうめんのみそ汁	米、〇砂糖、〇片栗粉、干しそうめん、ごま油、砂糖、〇たべっこ子動物	〇牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚肉(肩ロース)、ラム、〇きな粉、みそ、かつお節、ごま、〇牛乳	緑豆もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	お茶 牛乳もち
10水	エビピラフ、白身魚のフライ 春キャベツのフレンチサラダ マカロニスープ	米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、〇マンナ ウエファー	〇牛乳、かれい、えび(むき身)、ベーコン、バター、〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ミックスベジタブル、にんじん、みかん缶、レモン果汁、パセリ	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
11木	ごはん、さわらの照り焼き 白菜の煮浸し、ささ身とほうれん草の和え物 根菜のみそ汁	米、〇食パン、さつまいも、〇マヨネーズ、片栗粉、砂糖、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、さわら、鶏ささ身、油揚げ、みそ、〇しらす干し、すりごま、〇牛乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、〇キャベツ、ごぼう、生わかめ、しょうが、〇あおのり	牛乳菓子	牛乳 お好み焼き風 トースト NEW
12金	マーボー丼 豆菜サラダ きのこスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、〇たべっこ子動物	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、だいす水煮、ツナ、ベーコン、赤みそ、〇牛乳	ごまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、にら、長ねぎ、干しいたけ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 肉まん
13土	卒園式					
15月	ごはん、肉じゃが きゅうりの昆布和え けんちん汁	米、じゃがいも、〇米粉、しらたき、さといも、〇油、砂糖、油、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、〇木綿豆腐、〇調整豆乳、鶏もも肉、油揚げ、〇牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース、ごぼう、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 豆腐の パンケーキ NEW
NEW 16火	きつねうどん 桜えびとおおさのかき揚げ えのきたけの酢の物	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、〇たべっこ子動物	〇牛乳、油揚げ、かにかまぼこ、さくらえび、〇牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、生わかめ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 桃まんじゅう
17水	沢庵とじゃこの混ぜごはん かれいの煮つけ、さつまいもの甘煮 ちんげん菜の和え物、なすのみそ汁	米、さつまいも、〇焼酎、砂糖、〇砂糖、〇マンナ ウエファー	〇牛乳、かれい、〇バター、しらす干し、油揚げ、みそ、ごま、かつお節、〇牛乳	チンゲンサイ、なす、だいこん(たくあん)、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しそ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
18木	ロールパン、鶏肉のケチャップ焼き 小松菜のサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、〇ばりんこ、砂糖、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇チーズ、かにかまぼこ、〇牛乳	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、大豆もやし、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
19金	ごはん、さけの柚子みそ焼き マカロニの和風サラダ 豆腐のみそ汁	米、マカロニ、和風ドレッシング、砂糖、〇たべっこ子動物	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、みそ、かつお節、しらす干し、〇牛乳	だいこん、きゅうり、生わかめ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
20土	春分の日					
NEW 22月	さばそぼろごはん、豚と大根の煮物 れんこんの梅マヨ和え きのこのみそ汁	米、押麦、砂糖、〇小麦粉、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、豚肉(もも)、さば、〇豚ひき肉、油揚げ、みそ、〇ピザ用チーズ、〇牛乳	だいこん、れんこん、きゅうり、〇たまねぎ、またけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、えだまめ、葉ねぎ、コーン、うめ干し、しそ	牛乳菓子	牛乳 ミートパイ
23火	ごはん、鶏のレモン風味 ブロッコリーのサラダ かぼちゃのみそ汁	米、片栗粉、イタリアンドレッシング、油、砂糖、〇たべっこ子動物	〇牛乳、鶏もも肉、みそ、〇牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、コーン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 マシュマロ サンド
NEW 24水	ごはん、さわらの幽庵焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のごまみそ和え、五目汁	米、さといも、〇エースコイン、砂糖、ごま油、〇マンナ ウエファー	〇ヨーグルト(加糖)、さわら、だいす水煮、油揚げ、みそ、すりごま、ごま、〇牛乳	もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、コーン、長ねぎ、ひじき、ゆず果汁	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
25木	カレースパゲティー ささ身のサラダ 白菜のコンソメスープ	マカロニ・スパゲティー、〇ホットケーキ粉、〇油、油、砂糖、〇小麦粉、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささ身、〇ウインナー、〇調整豆乳、すりごま、〇牛乳	たまねぎ、はくさい、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、きゅうり	牛乳菓子	牛乳 ミニアメリカン ドッグ
26金	ごはん、豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨の酢の物 大根と麩のすまし汁	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、焼酎、砂糖、〇砂糖、ごま油、〇たべっこ子動物	〇牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、豚肉(肩ロース)、みそ、ごま、〇牛乳	きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、えのきたけ、みつば、長ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 ココア蒸しパン
27土	チャーハン 豆もやしのナムル わかめスープ	米、〇星たべよ、〇白い風船(ミルククリーム)、ごま油、〇マンナ ウエファー	〇牛乳、ベーコン、ごま、〇牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、長ねぎ、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
29月	焼肉丼 小松菜のツナ和え にらのみそ汁	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇マンナ ビスケット	〇牛乳、牛肉(もも)、〇調整豆乳、ツナ、油揚げ、みそ、〇バター、〇牛乳	ごまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ピーマン、〇りんごジャム	牛乳菓子	牛乳 りんごマフィン

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	497kcal	582kcal
たんぱく質	19.5g	22.8g
脂質	16.7g	18.3g
カルシウム	288mg	263mg

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、〇は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。