



# 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 木	ごはん、鶏肉の照り焼き 大根サラダ 根菜のみそ汁 <b>入園進級式</b>	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、◎いちごジャム、しょうが	牛乳菓子	牛乳 クラッカー サンド
02 金	かやくうどん かぼちゃの甘煮 ちんげん菜の酢の物	ゆでうどん、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、◎油、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏もも肉、◎ピザ用チーズ、油揚げ、◎ベーコン、かにかまぼこ、ごま、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、◎ピーマン、長ねぎ、生わかめ、◎コーン、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 蒸しパンピザ NEW
03 土	<b>進 級 式</b>					
05 月	ごはん、さばの味噌煮 小松菜ともやしの和え物 けんちん汁	米、◎ホットケーキ粉、さといも、◎メープルシロップ、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、さば、◎豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎バター、◎牛乳	ごまつな、にんじん、もやし、ごぼう、長ねぎ、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
06 火	豚丼、切干大根のうま煮 ほうれん草のじゃこ和え にらのみそ汁	米、◎マカロニ、◎砂糖、砂糖、◎たべっ子動物	◎牛乳、豚肉(もも)、◎きな粉、みそ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、グリーンピース、切り干しいたけ、干しいたけ、もやし、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 マカロニ あべかわ
NEW 07 水	ロールパン、さけフライ イタリアンサラダ カレーポトフ、りんご	ロールパン、じゃがいも、ウイニー、油、パン粉、イタリアンドレッシング、小麦粉、◎マンナ ウエファー	◎ヨーグルト(加糖)、さけ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、レモン果汁、パセリ	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
NEW 08 木	ごはん、肉じゃが ささみのさっぱりサラダ なすのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏ささ身、◎豆乳、油揚げ、みそ、ごま、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、グリーンピース、葉ねぎ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 よもぎ まんじゅう
09 金	みそラーメン たらの唐揚げ 豆もやしのナムル	ゆで中華めん、◎米、油、片栗粉、ごま油、◎たべっ子動物	◎牛乳、たら、豚肉(もも)、淡色みそ、ごま、◎牛乳	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、長ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
10 土	チキンライス 春雨のマヨネーズサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、◎源氏パイ、はるさめ、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、りんご、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 菓子
12 月	カレーライス きゅうりとコーンのサラダ 大根のコンソメスープ	米、◎食パン、じゃがいも、油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、ベーコン、◎バター、◎牛乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、福神漬、◎いちごジャム、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
13 火	ごはん、さわらの幽庵焼き 高野豆腐の含め煮、白菜のツナ和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、さといも、◎ぼりんこ、砂糖、◎たべっ子動物	◎牛乳、さわら、豚肉(ばら)、ツナ、凍り豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	はくさい、ごまつな、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
14 水	みつばちごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋スティック、マカロニサラダ キャベツのスープ、ミニゼリー	米、さつまいも、マカロニ、◎グラニュー糖、ウイニー、グラニュー糖、◎メープルシロップ、片栗粉、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、ハム、◎バター、◎牛乳	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、コーン、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 バナナ バイケーキ NEW
15 木	ひじきごはん、かれいの磯部揚げ ほうれん草のおかか和え 貝だくさんみそ汁	米、◎コーンフレーク、めんぼう(卵不使用)、じゃがいも、油、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、かぼちゃ、きょうな、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、コーン、えだまめ、ひじき、あおのり	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 16 金	ツイストパン、あじのトマトソースかけ じゃが芋とブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、じゃがいも、◎小麦粉、◎砂糖、小麦粉、砂糖、◎たべっ子動物	◎牛乳、あじ、◎バター、ベーコン、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、干しいたけ、コーン、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ショート ブレッド NEW
17 土	スープパゲティー 小松菜のサラダ オレンジ	スパゲティー、◎ハッピーターン、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、ベーコン、かにかまぼこ、えび(むき身)、いか、あさり、◎牛乳	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、大豆もやし、ミックスベジタブル、にんじん	牛乳菓子	牛乳 菓子
19 月	彩りごはん、さけの柚子みそ焼き さつま芋のごま塩和え 春雨の酢の物、えのきと麩のすまし汁	米、さつまいも、はるさめ、焼酎、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま、◎牛乳	きゅうり、えのきたけ、みかん缶、みつば、うめ干し、ゆず果汁、しそ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
20 火	ごはん、たらのみぞれ煮 ひじきと大豆の煮物 キャベツの昆布和え、なめこの赤だし	米、◎食パン、◎砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	◎牛乳、たら、だいす水煮、油揚げ、赤みそ、◎バター、◎牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、なめこ、生わかめ、塩こんぶ、◎レモン果汁、葉ねぎ、みつば、ひじき	牛乳菓子	牛乳 さわやか レモンラスク NEW
21 水	ぶどうぱん、ミートボール ポパイサラダ クリームシチュー	ぶどうパン、じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、ベーコン、かにかまぼこ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー	牛乳菓子	牛乳 マシュマロ サンド
22 木	牛丼、れんごんの金平 ちんげん菜の和え物 きのこのみそ汁	米、◎たいやき、しらたき、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、豚ひき肉、油揚げ、みそ、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、れんごん、にんじん、ごぼう、ピーマン、またたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
23 金	ごはん、さばの和風カレー煮 かぼちゃのサラダ 厚揚げのみそ汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、小麦粉、砂糖、◎たべっ子動物	◎牛乳、さば、生揚げ(サイコロ揚げ)、◎無塩バター、みそ、◎すりごま、◎きな粉、◎牛乳	かぼちゃ、ごまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳菓子	牛乳 きな粉 クッキー
24 土	そばめし もやしとにらの和え物 中華スープ	米、ゆで中華めん、ごま油、砂糖、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、豚肉(もも)、ハム、ごま、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、にら、コーン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
NEW 26 月	筍ごはん、かれいのマヨネーズ焼き キャベツの梅おかか和え 豚汁	米、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、かれい、豚肉(ばら)、◎調製豆乳、鶏むね肉、みそ、◎バター、油揚げ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、長ねぎ、◎りんごジャム、みつば、しいたけ、うめ干し、あおのり	牛乳菓子	牛乳 りんごマフィン
27 火	ごはん、鶏つくね、人参のツナ炒め きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、◎ホットケーキ粉、油、◎油、砂糖、片栗粉、◎小麦粉、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏ひき肉、◎ウイナー、絹ごし豆腐、◎調製豆乳、みそ、ツナ、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ、たけのこ、しそ、かつわかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニアメリカン ドッグ
28 水	ミートスパゲティー、ベイクドポテト ブロッコリーとりんごのサラダ コンソメスープ	マカロニ・スパゲティー、じゃがいも、◎ハッピーターン、油、砂糖、オリーブ油、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎チーズ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ミックスベジタブル、りんご、にんじん	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
29 木	<b>国 民 の 休 日</b>					
NEW 30 金	ごはん、鶏肉の南蛮漬け 小松菜のナムル ワンタン風スープ	米、◎食パン、油、片栗粉、◎マヨネーズ、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ、◎しらす干し、◎粉チーズ、ごま、◎牛乳	ごまつな、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、にら、コーン	牛乳菓子	牛乳 じゃこトースト

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	497kcal	584kcal
たんぱく質	19.6g	22.7g
脂質	16.2g	17.7g
カルシウム	290mg	268mg

旬の食材

**アスパラガス**  
普段私たちが食べているアスパラガスは、土から顔を出した若い葉の部分です。これを取種せずに放っておくと、成長して細い葉のようなものがたくさん出てきます。おいしいアスパラガスを選ぶポイントは、葉がためてまっすぐと伸びて張りがあり、みずみずしいもの。穂先は開いておらず、ほどよく締まったものです。鮮度が落ちていたり成長しすぎると穂先が開いて味や食感が落ちます。

※◎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。