

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
1	水	ごはん から揚げ風 オープン焼き ナムル えのきスープ 味噌 もろみ拌	鶏肉 80 人参 10 たまねぎ 15 小松菜 15 大根 15 わかめ 0.3 コーン 30 グリーンピース 10	米 70 白ごま 2	おかし (クラッカー) 牛乳	16	水	ハヤシライス ドレッシングサラ ダ コンソメスープ 果物	牛肉 20 たまねぎ 30 トマト 10 グリーンピース 20 ホウレン草 20 大根 20 人参 10 コーン 10 オレンジ 30	さつまいも 30	りんごゼリー りんごジュース みかん缶、セラチン 寒天、さとう 牛乳		
2	木	ブロッコリーの 和え物 みそ汁 ぶどうゼリー	ブロッコリー 20 きゅうり 20 人参 10 ホウレン草 10 たまねぎ 20 ぶどうゼリー 70	米 70 白ごま 2	チーズトースト おかし (野梨カカ)	17	金	ごはん 甘酢和え すまし汁 果物	たら 80 大根 30 きゅうり 15 人参 15 ソフト木綿豆腐 20 ホウレン草 10 えのき 10 すいか 60		おかし (エースコイン) 牛乳		
3	金	春雨サラダ すまし汁 味噌	ベーコン 7 人参 15 小松菜 10 なめこ 10 グレープフルーツ 30	米 70 白ごま 2	マカロニあべ川 おかし (野梨カカ)	18	土	五目うどん キャベツのツナ和え 果物	鶏肉 30 たまねぎ 30 人参 15 青ねぎ 3 ツナ 5 キャベツ 30 コーン 10 人参 10 バナナ 40	うどん 150	おかし (麦ウエハース) 牛乳		
4	土	チャーハン 鶏肉の照り煮 中華スープ 果物	豚ミンチ 30 たまねぎ 40 人参 15 グリーンピース 5 人参 10 ホウレン草 10 りんご 30	米 70 白ごま 2	おかし (野梨カカ)	20	月	ごはん 鶏肉のしょうが煮 キャベツの 和え物 みそ汁 果物	牛肉 40 たまねぎ 10 人参 10 黄パプリカ 0.5 青ねぎ 0.5 ホウレン草 40 人参 10 コーン 10 わかめ 0.3 オレンジ 30	白ごま 70	クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう 牛乳		
6	月	ごはん 鶏肉のしょうが煮 キャベツの 和え物 みそ汁 果物	鶏肉 100 人参 10 たまねぎ 20 なめこ 10 オレンジ 30	米 70 白ごま 2	おかし (動物ビスケット) 牛乳	21	火	ごはん 鶏肉のしょうが煮 キャベツの 和え物 みそ汁 果物	鶏肉 70 たまねぎ 30 人参 10 ホウレン草 10 えのき 10 オレンジ 30	白ごま 70	おかし (野菜煎餅) 牛乳		
7	火	もみあげごぼん ひじきの炒り煮 すまし汁 ドライカレー	もみあげ 0.3 人参 15 こんにゃく 20 グリーンピース 5 小松菜 10 たまねぎ 10 すいか 60	米 70 白ごま 2	セサミ クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう、白ごま 牛乳	22	水	ごはん ローストポーク ツナマヨサラダ (卵抜きマヨネー ズ) コンソメスープ 果物	鶏肉 70 ツナ 5 キャベツ 30 人参 10 たまねぎ 20 ホウレン草 10 オレンジ 30		マシュマロ サンド クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう 牛乳		
8	水	ドライカレー ベイクドポテト ドレッシングサラダ 果物	豚ミンチ 30 たまねぎ 20 人参 10 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 20 きゅうり 20 人参 10 グレープフルーツ 30	米 70 白ごま 2	フルーツ ヨーグルト プレーンヨーグルト いちごソース みかん缶	23	木	ごはん おにぎり 鶏ささみの ごま和え 果物	鶏肉 15 人参 10 たまねぎ 10 キャベツ 10 人参 10 ホウレン草 10 オレンジ 30	中巻そば 90	揚げパン ロールパン さとう サラダ油		
9	木	しょうゆラーメン わかめおにぎり 豚しゃぶの ごま和え 果物	鶏肉 30 小松菜 10 人参 10 コーン 10 わかめ 0.3 大根 20 人参 10 ホウレン草 10 バナナ 40	中巻そば 90 米 70 白ごま 2	かにパン (卵不使用) 牛乳	24	金	ごはん 鶏肉のしょうが煮 キャベツの 和え物 みそ汁 果物	鶏肉 40 たまねぎ 30 人参 10 ホウレン草 10 えのき 10 オレンジ 30	白ごま 2	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう 牛乳		
10	金	ごはん マーボー豆腐 小松菜の和え物 中華スープ 果物	豚ミンチ 30 木綿豆腐 30 ソフト木綿豆腐 30 人参 20 たまねぎ 25 干椎茸 0.5 アマン 6 ホウレン草 20 人参 10 コーン 10 わかめ 0.3 もみあげ 20 グレープフルーツ 30	米 70 白ごま 2	おかし (ひつじ豆 …カカフライ) (やり以上…カンパン) 牛乳	25	土	ごはん 豚肉の旨辛煮 甘酢和え すまし汁 果物	鶏肉 100 人参 10 たまねぎ 30 キャベツ 10 人参 10 わかめ 0.3 りんご 30 グレープフルーツ 30	白ごま 2	おかし (黒ごまカカ) 牛乳		
11	土	おうちの 花かつお和え すまし汁 果物	鶏肉 40 かまぼこ 10 花かつお 0.5 おくら 30 ホウレン草 20 はくさい 10 りんご 30	米 70 白ごま 2	おかし (乳乳…お子様煎餅) (減塩ぼろりん ご) 牛乳	27	月	ごはん ドレッシングサラ ダ ポパイスープ 果物	鶏肉 40 かまぼこ 10 たまねぎ 30 人参 20 三豆 10 大根 30 人参 10 ホウレン草 10 えのき 15 オレンジ 30	ロールパン じゃがいも パン粉 牛乳			
13	月	ふりかけごはん めかぶり きゅうりもみ すまし汁 果物	鶏肉のみそ漬 2 きゅうり 40 人参 10 めかぶ 0.5 小松菜 10 なめこ 10 たまねぎ 10 グレープフルーツ 30	米 70 白ごま 2	おかし (ホームバイ) 牛乳	28	火	ごはん 鶏肉の旨辛煮 甘酢和え すまし汁 果物	鶏肉 100 人参 10 たまねぎ 30 キャベツ 10 人参 10 わかめ 0.3 りんご 30 グレープフルーツ 30	白ごま 2	ようかん こしあん 寒天 牛乳		
14	火	ロールパン サンドリーチキン (卵抜きマヨネー) 焼きポテト ドレッシングサラダ コンソメスープ ポクルト	鶏肉 30 キャベツ 20 人参 10 コーン 10 ホウレン草 10 人参 10 たまねぎ 10 ポクルト 65 焼きそば 100	ロールパン 40 じゃがいも 30	ふらスク ふ バター、さとう 牛乳	29	水	ごはん 千切大根の煮付け みそ汁 果物	鶏肉 15 人参 10 たまねぎ 10 ホウレン草 10 なめこ 10 すいか 60		おかし (ハードビスケット) 牛乳		
15	水	鶏ささみの ごま和え わかめスープ 果物	鶏ささみ 20 大根 20 小松菜 10 わかめ 0.3 しめじ 10 バナナ 40	白ごま 2 米 だし	おにぎり お茶	30	木	ごはん 千切大根の煮付け みそ汁 果物	鶏肉 15 人参 10 たまねぎ 10 ホウレン草 10 なめこ 10 すいか 60		シュガートースト 焼きパン、バター さとう 牛乳		

☆海外産の食品を使用する場合は業者が可能な限り検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行をお願いします。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載していません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数は3〜5歳児を基準にしています。
 (1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	463kcal	炭水化物	66.5g
たんぱく質	20.2g	食塩	1.5g
脂質	12.8g	カルシウム	213mg

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	574kcal	炭水化物	82.5g
たんぱく質	25.1g	食塩	1.6g
脂質	15.9g	カルシウム	259mg