

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 土	ツナそぼろごはん きゅうりの昆布和え 白菜と豆腐のみそ汁	米、○エースコイン、砂糖、◎マンナ ウエファア	○牛乳、木綿豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、すりごま、◎牛乳	きゅうり、コーン、はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳菓子
03月 04火 05水	国民の休日					
06 木	ごはん、さばのかば焼き風 ひじきのサラダ そうめんのみそ汁	米、○食パン、干しそうめん、小麦粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、○生クリーム、ベーコン、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	ミックスベジタブル、だいこん、にんじん、ひじき、○いちごジャム、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 クリームサンド
NEW 07 金	鮭とわかめの混ぜごはん 筍と牛肉の炒め物 春雨の酢の物、かぼちゃのみそ汁	米、○ばりんこ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、さけ、みそ、ごま、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、みかん缶、にんじん、葉ねぎ、長ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
08 土	豚丼 ブロッコリーのごま和え なめこの赤だし	米、砂糖、◎マンナ ウエファア	○牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、なめこ、生わかめ、干しいたけ、長ねぎ、みつば	牛乳菓子	牛乳菓子
10 月	ごはん、鶏肉の甘辛煮 切干大根のうま煮 小松菜のおかか和え、きのこのみそ汁	米、○コーンフレーク、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、もやし、まいたけ、にんじん、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、切り干しだいこん、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 11 火	ドライカレー そらまめのホクホクサラダ コンソメスープ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、○強力粉、○粉糖、油、小麦粉、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、○黒ごま、○ごま、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、そらまめ、コーン、グリーンピース、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
12 水	ごはん、こいのぼり春巻き マカロニナポリタン、ウインナー 大根サラダ、豆乳のみそスープ	米、マカロニ、じゃがいも、春巻きの皮、油、砂糖、◎マンナ ウエファア	○牛乳、豆乳、ウインナー、鶏もも肉、ツナ、豚ひき肉、みそ、○ホイップクリーム、ベーコン、スライスチーズ、バター、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 プリンパフェ
13 木	ごはん、かれののマヨネーズ焼き 根菜の五目煮 ほうれん草のごま和え、なすのみそ汁	米、さといも、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、豚肉(もも)、○豆乳、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、れんこん、なす、にんじん、ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 黒糖まんじゅう
NEW 14 金	牛肉の甘みそ丼 厚揚げのチャンプルー、えのきたけの酢の物、麩とわかめのすまし汁	米、油、○ハッピーターン、砂糖、焼酎、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、○チーズ、豚肉(肩ロース)、生揚げ(サイコロ揚げ)、かにかまぼこ、みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
15 土	スープスパゲティー さつま芋サラダ りんご	スパゲティー、さつまいも、○ギンビス アスパラガス、◎マンナ ウエファア	○牛乳、ベーコン、えび(むき身)、いか、あさり、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ミックスベジタブル、干しぶどう	牛乳菓子	牛乳菓子
17 月	さばそぼろごはん 豚肉と白菜のうま煮 かぼちゃの和風サラダ、大根のみそ汁	米、○マカロニ、○砂糖、押麦、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、さば、○きな粉、油揚げ、みそ、すりごま、かつお節、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、えだまめ、葉ねぎ、さやえんどう	牛乳菓子	牛乳 マカロニあべかわ
NEW 18 火	ごはん、テミグラスハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ ミネストローネ	米、○食パン、じゃがいも、パン粉、○グラニュー糖、イタリアンドレッシング、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、○調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 フレンチトースト
19 水	五目ラーメン 鶏肉のから揚げ 小松菜のナムル	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、ごま油、小麦粉、◎マンナ ウエファア	○牛乳、鶏もも肉、ラム、ツナ、ごま、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、もやし、長ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 抹茶蒸しパン NEW
20 木	ごはん、さけの柚子みそ焼き さつま芋の甘煮 ちんげん菜の和え物、豆腐のすまし汁	米、さつまいも、○焼酎、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、○バター、しらす干し、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、生わかめ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
21 金	ロールパン、たらものムニエル キャベツとウインナーの炒め物 マカロニサラダ、カレースープ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、たら、ウインナー、バター、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
22 土	エビピラフ 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、はるさめ、○白い風船(ミルククリーム)、◎マンナ ウエファア	○牛乳、えび(むき身)、かにかまぼこ、バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
24 月	焼きそば、ちんげん菜の中華和え 肉団子と白菜のスープ あまなつ	焼きそばめん、○白米、ごま油、片栗粉、砂糖、◎ごま油、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、いか、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	なつみかん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、コーン、○長ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 おかかちりめんおにぎり
25 火	ごはん、かれのの煮つけ ひじきと大豆の煮物 小松菜ともやしの和え物、豚汁	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、板こんにやく、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、かれい、豚肉(ばら)、だいず水煮、○とろけるチーズ、油揚げ、みそ、○ベーコン、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、コーン、ひじき、○コーン、えだまめ、しょうが、○パセリ	牛乳菓子	牛乳 簡単ピザ
26 水	ごはん、すき焼き風煮 ささみのさつぱりサラダ なめこのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、○粉糖、砂糖、焼酎、◎マンナ ウエファア	○牛乳、鶏ささ身、牛肉(もも)、焼き豆腐、職人焼き豆腐、○絹ごし豆腐、みそ、ごま、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、なめこ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、生わかめ、うめ干し	牛乳菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
27 木	混ぜこみ稲荷 桜えびとあおさのかき揚げ ほうれん草のおかか和え、にゅうめん汁	米、○たいやき、さつまいも、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、干しそうめん、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、さくらえび、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、葉ねぎ、みつば、干しいたけ、あおのり、焼きのり、しょうが(甘酢漬)	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
NEW 28 金	ぶどうばん、あじのトマトチーズ焼き じゃが芋とブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ぶどうパン、じゃがいも、◎たべっこ動物	○牛乳、あじ、チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、○いちごジャム、コーン、にんにく	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
29 土	牛丼 大根と人参の甘酢和え 厚揚げのみそ汁	米、しらたき、○ハッピーターン、砂糖、◎マンナ ウエファア	○牛乳、牛肉(もも)、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	牛乳菓子	牛乳菓子
31 月	麦入りごはん、さわらの西京焼き れんこんの金平 おくらのボン酢和え、五目汁	米、さといも、押麦、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、○こしあん(生)、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	オクラ、れんこん、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 あんこパイ NEW

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	496kcal	580kcal
たんぱく質	19.3g	22.6g
脂質	16.4g	18.1g
カルシウム	298mg	269mg

旬の食材

そらまめ  
「そらまめ」という名前は、重力とは反対にさやが空に向かって飛ぶことから名付けられたのだそう！  
新鮮なそらまめの特徴は、茶色い部分がなく、さやの緑色が濃く、産毛の取れていないもの。そらまめは「日持ちが3日」と言われるほど、とても鮮度の落ちやすい野菜なので、新鮮なものを選んだら出来るだけ早く調理するようにしましょう。

※◎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。