

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火	ごはん、牛肉と春雨の炒め物 もやしのごま酢和え 白菜と豆腐のみそ汁	米、ビスコ、砂糖、はるさめ、油、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
NEW 02水	ロールパン、さけのカレーマヨ焼き ブロッコリーのサラダ チキンヌードルスープ	ロールパン、じゃがいも、◎さつまいも、スパゲティ、◎ぎょうざの皮、◎砂糖、イタリヤンドレッシング、◎油、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、さけ、鶏もも肉、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、コーン、パセリ	牛乳菓子	牛乳 おやつ餃子
03木	かたつむりライス、ミートボール あじさいサラダ、ジュリアンスープ オレンジ、ミニゼリー	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、片栗粉、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、ウインナー、ハム、バター、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、◎バナナ、もやし、にんじん、◎いちごジャム、◎みかん缶、ミックスベジタブル、きゅうり、◎いちご、干しいたけ、長ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 フルーツ ケーキ
04金	ごはん、たら生の生姜煮 ごぼうとこんにやくの煮物、ほうれん草とツナの和え物、けんちん汁	米、板こんにやく、さといも、◎ハッピーターン、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、たら、木綿豆腐、◎チーズ、鶏もも肉、ちくわ(卵不使用)、ツナ、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 チーズ 菓子
05土	鶏そぼろ丼 きゅうりのゆかり和え そうめんのみそ汁	米、◎ホームパイ、干しとうめん、砂糖、油、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、鶏ひき肉、みそ、◎牛乳	きゅうり、はくさい、もやし、にんじん、しいたけ、えだまめ、葉ねぎ、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 菓子
07月	カレーライス キャベツサラダ、大根のスープ バナナ	米、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎メープルシロップ、オリーブ油、油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、◎豆乳、ベーコン、◎バター、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、福神漬、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 ホットケーキ
08火	ごはん、筑前煮 小松菜とじゃこの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、さといも(冷凍)、板こんにやく、◎小麦粉、◎砂糖、◎粉糖、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、鶏もも肉、◎無塩バター、みそ、しらす干し、◎牛乳	ごまつな、かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、れんこん、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 スノーボール クッキー
09水	ごはん、さばの竜田揚げ 豆もやしのナムル ちんげん菜の中華スープ	米、油、片栗粉、ごま油、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、さば、ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マシユマロ サンド
NEW 10木	金平ごはん、鶏と大根の煮物 えのきたけの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、◎小麦粉、砂糖、◎砂糖、板こんにやく、◎ごま油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、◎いちごジャム、ピーマン、生わかめ、にんじん、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 いちごジャム 蒸しパン
11金	ごはん、さわらのごま照り焼き マカロニの和風サラダ 豚汁	米、◎食パン、さといも(冷凍)、板こんにやく、マカロニ、和風ドレッシング、◎砂糖、片栗粉、◎たべっこ動物	◎牛乳、さわら、豚肉(ばら)、◎調製豆乳、みそ、かつお節、油揚げ、しらす干し、◎きな粉、ごま、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 きなこサンド NEW
12土	ミートスパゲティ れんこんサラダ きのこスープ	マカロニ、スパゲティ、◎エースコイン、砂糖、油、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、ミックスベジタブル、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン	牛乳菓子	牛乳 菓子
NEW 14月	ごはん、あじの和風ムニエル さつま芋サラダ なすのみそ汁	米、さつまいも、◎たいやき、小麦粉、オリーブ油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、あじ、みそ、◎牛乳	なす、たまねぎ、干しぶどう、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
15火	ゆかりごはん、さけの西京焼き 切干大根のうま煮、ブロッコリーのごま和え えのきと麩のすまし汁	米、◎星たべよ、砂糖、焼ひ、◎たべっこ動物	◎ヨーグルト(加糖)、さけ、白みそ、すりごま、油揚げ、◎牛乳	えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、切り干しだいこん、みつば	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
16水	ツイストパン、ポークチャップ きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ	◎さつまいも、ロールパン、◎砂糖、砂糖、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、豚肉(ロース)、◎無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、◎りんご、キャベツ、にんじん、コーン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 アップルポテト NEW
17木	ごはん、すき焼き風煮 春雨の酢の物 きのこのみそ汁	米、◎小麦粉、しらす、砂糖、はるさめ、焼ひ、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、職人焼き豆腐、◎無塩バター、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	はくさい、きゅうり、たまねぎ、◎にんじん、みかん缶、まいたけ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 人参ケーキ
18金	きつねうどん かぼちゃの天ぷら おぐらの梅和え	ゆでうどん、◎米、砂糖、油、てんぷら粉(卵不使用)、◎砂糖、◎ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、油揚げ、◎鶏ひき肉、◎油揚げ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、オクラ、◎にんじん、長ねぎ、生わかめ、◎コーン、◎えだまめ、うめ干し、◎ひじき	牛乳菓子	牛乳 ひじきおにぎり
19土	タコライス 大根サラダ オニオンスープ	◎源氏パイ、油、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、トマト、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん	牛乳菓子	牛乳 菓子
21月	ごはん、鶏肉の照り焼き きゅうりの昆布和え 貝だくさんみそ汁	米、◎食パン、じゃがいも、◎マヨネーズ、片栗粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、◎しらす干し、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、◎キャベツ、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ、◎あおのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 お好み焼き風 トースト
22火	ごはん、さばの味噌煮 五目煮、おからサラダ 大根のすまし汁	米、さといも、焼ひ、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、さば、豚肉(もも)、ツナ、おから、みそ、◎牛乳	ほうれん草、れんこん、だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
23水	中華丼、ポテト餃子 ささみの中華和え わかめスープ	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、いか、えび(むき身)、◎クリームチーズ、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、干しいたけ、コーン、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
24木	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 小松菜のおかか和え 根菜のみそ汁	米、◎砂糖、◎片栗粉、さつまいも、砂糖、油、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、◎きな粉、かつお節、◎牛乳	ごまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、葉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	お茶 牛乳もち
NEW 25金	ぶどうぱん、かれのいカレー風味焼き じゃがバター、コロコロサラダ 白菜のコンソメスープ	ぶどうぱん、じゃがいも、◎ハッピーターン、小麦粉、オリーブ油、◎たべっこ動物	◎牛乳、かれのい、ベーコン、バター、◎牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、えだまめ、レモン果汁、あおのり	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
26土	ビビンバ風混ぜご飯 ちんげん菜の中華和え にらのみそ汁	米、◎ギンビス アスパラガス、ごま油、砂糖、◎マンナ ウエファア	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、油揚げ、みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、ほうれん草、大豆もやし、にんじん、にら、コーン、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 菓子
28月	麦入りごはん、たら和風マヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え、切干大根のみそ汁	米、◎コーンフレーク、押麦、砂糖、◎マンナ ビスケット	◎牛乳、たら、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 29火	ジャージャー麺 キャベツとわかめのナムル ワンタン風スープ	ゆで中華めん、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、豚ひき肉、◎調製豆乳、◎おから、◎バター、赤みそ、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ピーマン、たけのこ、大豆もやし、しいたけ、にら、長ねぎ、カツトウカメ	牛乳菓子	牛乳 おから マフィン
30水	ごはん、あじフライ、茹でブロッコリー おぐらのポン酢和え 五目汁	米、さといも、油、パン粉、小麦粉、◎マンナ ウエファア	◎アイスクリーム、あじ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	オクラ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	お茶 アイスクリーム 菓子

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	483kcal	558kcal
たんぱく質	18.3g	20.8g
脂質	15.8g	16.8g
カルシウム	290mg	253mg

旬の食材

鱈(あじ)
アジの旬は5~7月。暖流によって日本周辺を回遊し、季節を問わず漁獲されます。旬に獲れるアジは小~中型で、脂のりがよく味も美味しくなるといわれています。アジをはじめとする青魚に含まれる脂は良質なもので、血流の流れを促す働きを持つEPAや、脳の機能を保つために不可欠のDHAが豊富とされています。

※◎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していきます。