



# 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		
02月	ごはん、かれのいマヨネーズ焼き 切干大根のうま煮、白菜の昆布和え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、○ハッ ピーターン、砂糖、◎マン ナビスケット	○牛乳、かれのい、○チー ズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、にんじん、たま ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、切り干しだいこん、 ごぼう、生わかめ、塩こん ぶ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
03火	彩りごはん、たら生姜煮 きゅうりとわかめの酢の物 きのこのみそ汁	米、○もち米、○米、砂 糖、○砂糖、◎たべっ子動 物	○牛乳、たら、油揚げ、み そ、しらす干し、○みそ、 ○すりごま、ごま、◎牛乳	きゅうり、まいたけ、しめ じ、えのきたけ、葉ねぎ、 うめ干し、しそ、カットわ かめ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 五平餅
NEW 04水	ベーコンピラフ、フライドチキン バイクドポテト、コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ、オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、オリーブ油、◎ マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ベー コン、○ホイップクリーム、 ◎牛乳	オレンジ、はくさい、たま ねぎ、キャベツ、にんじん、き ゅうり、ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン(冷凍)、にん じく、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 プリンパフェ
05木	ごはん、豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜ともやしの和え物 大根と麩のすまし汁	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま油、焼ふ、◎マン ナビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ 揚げ)、豚肉(肩ロース)、 みそ、◎牛乳	ごまつな、だいこん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、もやし、え のきたけ、○ブルーベリージャ ム、長ねぎ、みつば、コーン(冷 凍)、しょうが、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 ブルーベリーNEW ジャム蒸しパン
06金	ぶどうばん、さけのムニエル きゅうりとコーンのサラダ カレーポトフ	ぶどうパン、じゃがいも、 小麦粉、○砂糖、砂糖、○ 油、○春巻きの皮、◎た べっ子動物	○牛乳、さけ、バター、ウ インナー、○バター、◎牛 乳	きゅうり、にんじん、だい こん、○かぼちゃ、キャ ベツ、コーン(冷凍)、レモ ン果汁	牛乳 菓子	牛乳 おやつ春巻きNEW
07土	ツナそぼろごはん かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米、○源氏パイ、砂糖、◎ マンナウエファー	○牛乳、木綿豆腐、ツナ、 みそ、すりごま、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、コーン(冷凍)、 きゅうり、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
09月	国民の休日					
10火	わかめごはん、さわらの幽庵焼き 豚と大根の煮物、ほうれん草のごま和え そうめんのすまし汁	米、○コーンフレーク、干 しそうめん、砂糖、◎た べっ子動物	○牛乳、さわら、豚肉(も も)、○豆乳、ごま、◎牛 乳	だいこん、ほうれんそう、 はくさい、にんじん、みつ ば、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
11水	ごはん、あじフライ キャベツサラダ 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、○ホーム パイ、パン粉、油、オリ ブ油、小麦粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、あじ、木綿豆腐、 ちくわ(卵不使用)、み そ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍)、長 ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
12木	ハヤシライス えのきたけの酢の物 ジュリアンスープ	白米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、砂糖、◎た べっ子動物	○牛乳、牛肉(もも)、○無 塩バター、かにかまぼこ、 ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、き ゅうり、えのきたけ、もやし、 し、○にんじん、福神漬、 グリーンピース、長ねぎ、干 ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 人参クッキーNEW
13金	家庭保育協力日					
14土	家庭保育協力日					
16月	ごはん、たらのみぞれ煮 キャベツのじゃこ和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、さといも、片栗粉、 油、砂糖、◎マンナビス ケット	○アイスクリーム、たら、 豚肉(ばら)、みそ、しらす 干し、◎牛乳	だいこん、キャベツ、ごま つな、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム 菓子
17火	ごはん、回鍋肉 豆もやしのナムル わかめスープ	米、○砂糖、○焼ふ、砂 糖、ごま油、◎たべっ子動 物	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、緑豆もやし、きゅう り、ピーマン、しいたけ、 コーン(冷凍)、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
18水	ごはん、さばのかば焼き風 かぼちゃの甘煮、ハムと小松菜のサラダ なすのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、◎マン ナウエファー	○牛乳、さば、○魚肉ソー セージ、みそ、ハム、油揚 げ、かにかまぼこ、ごま、 ◎牛乳	かぼちゃ、なす、ごまつ な、大豆もやし、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 くるくる フランクパイ
NEW 19木	鶏ごぼう丼、高野豆腐のコンソメ煮 ブロッコリーのドレッシングサラダ にらのみそ汁	米、○たいやき、しらた き、イタリアンドレッシン グ、片栗粉、砂糖、油、◎ マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆 腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、フ ロッキー、ごぼう、たま ねぎ、たけのこ(ゆで)、 キャベツ、にら、長ねぎ、 干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
20金	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ 春雨の中華和え もやしスープ	米、○食パン、片栗粉、砂 糖、はるさめ、ごま油、◎ たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、○つぶ しあん(砂糖添加)、ハ ム、○バター、ごま、◎牛 乳	たまねぎ、きゅうり、ピー マン、もやし、にんじん、 長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 あんサンド
21土	エビピラフ ポパイサラダ オニオンスープ	米、○ギンビス アスパ ラガス、◎マンナウエ ファー	○牛乳、えび(むき身)、 ベーコン、かにかまぼこ、 バター、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 ミックスベジタブル(冷 凍)、コーン(冷凍)、に んじん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
23月	ごはん、かれのいバター照り焼き れんこんの金平、マカロニサラダ なめこの赤だし	米、○米粉、マカロニ、○ 油、砂糖、○砂糖、片栗 粉、ごま油、◎マンナビス ケット	○牛乳、かれのい、○絹ご し豆腐、豚ひき肉、赤みそ、 ○きな粉、バター、◎牛乳	れんこん、にんじん、なめ こ、ピーマン、きゅうり、 生わかめ、コーン(冷 凍)、みつば	牛乳 菓子	牛乳 米粉きな粉NEW ドーナツ
24火	ごはん、豚肉のしょうが煮 ごぼうときゅうりのサラダ 白菜と豆腐のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、◎ たべっ子動物	○牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、みそ、ベーコン、◎ 牛乳	たまねぎ、はくさい、ごぼ う、きゅうり、にんじん、 葉ねぎ、コーン(冷凍)、 ○いちごジャム、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 クラッカー サンド
25水	ごはん、さわらの梅煮 大根とおくらのおかか和え 豚汁	米、○食パン、じゃがい も、板こんにゃく、○マヨ ネーズ、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さわら、豚肉(も も)、みそ、○しらす干 し、油揚げ、○粉チーズ、 かつお節、◎牛乳	だいこん、オクラ、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、 長ねぎ、ごぼう、うめ干し	牛乳 菓子	牛乳 じゃこトースト
NEW 26木	ごはん、牛肉と切り干し大根のごま炒め おからサラダ キャベツのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○ 砂糖、ごま油、砂糖、◎マ ンナビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○調 製豆腐、おから、ツナ、み そ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、○バナナ、 キャベツ、たまねぎ、にん じん、切り干しだいこん、 葉ねぎ、にら	牛乳 菓子	牛乳 バナナケーキ
27金	ロールパン、さけのポテサラ焼き ちんげん菜の酢の物 大根のコンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、 砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、さけ、○豆乳、 ベーコン、かにかまぼこ、 ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、だいこん、 にんじん、たまねぎ、ミッ クスベジタブル(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
28土	ビビンバ風混ぜご飯 小松菜のナムル 中華スープ	米、砂糖、ごま油、◎マン ナウエファー	豚ひき肉、牛ひき肉、か にかまぼこ、ごま、◎牛乳、 ◎牛乳	ごまつな、にんじん、たま ねぎ、大豆もやし、ほう れんそう、にら、コーン(冷 凍)、しょうが、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 30月	豚肉のみそ丼 ひじきの五目煮、大根サラダ 白菜とえのきのすまし汁	米、しらたき、砂糖、◎マ ンナビスケット	○ヨーグルト(加糖)、豚肉 (もも)、ツナ、みそ、油揚 げ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、ほう れんそう、はくさい、にん じん、きゅうり、もやし、 えのきたけ、みつば、ひじ き、さやえんどう	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
31火	冷やしうどん、ちくわの磯辺揚げ ささ身とほうれん草の和え物 ぶどう	ゆでうどん、○米、油、て んぷら粉(卵不使用)、砂 糖、◎たべっ子動物	○牛乳、ちくわ(卵不使 用)、鶏ささ身、すりご ま、◎牛乳	ぶどう、ほうれんそう、 きゅうり、コーン(冷 凍)、干ししいたけ、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 ゆかりおにぎり

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	474kcal	545kcal
たんぱく質	17.9g	20.7g
脂質	14.9g	17.4g
カルシウム	287mg	250mg

**旬の食材**

とうもろこし

とうもろこしは、米、小麦と並び世界三大穀物の一つと言われています。野菜の中では高カロリーで炭水化物が主成分となっています。一番栄養が詰まっているのは粒の根本に芯に密着している部分の胚芽です。炭水化物のほかにもリノール酸やビタミンE、B1、B2、鉄、亜鉛といった栄養が含まれています。またセルロースが多く、食物繊維が豊富なため腸をきれいにしてくれます。

※◎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。