



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		
01~04	冬 休 み					
05 水	ごはん、さわらの漬け焼き マカロニの和風サラダ 切干大根のみそ汁	米、マカロニ、○星たべよ、和風ドレッシング、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さわら、○チーズ、油揚げ、みそ、かつお節、しらす干し、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
06 木	ごはん、かれの磯部揚げ ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁	米、てんぷら粉(卵不使用)、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、みそ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 マシュマロサンド
NEW 07 金	かやくうどん ひじきとさつま芋の煮物 えのきたけの酢の物	ゆでうどん、○米、さつま芋、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、○七草、長ねぎ、生わかめ、ひじき、干ししいたけ、○こんぶ	牛乳菓子	牛乳 七草がゆ
08 土	豚肉のみそ丼 春菊のポン酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	米、○ビスコ、○ばりんご、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、しゅんぎく、ほうれんそう、にんじん、もやし、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
10月	国民の休日					
NEW 11 火	小松菜とじゃこの混ぜごはん ぶりの照り焼き、きゅうりの昆布和え 貝たくさんみそ汁	米、○さつまいも、○片栗粉、片栗粉、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、○ゆであずき缶、ぶり、木綿豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、◎牛乳	きゅうり、かぼちゃ、ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 NEW いももち おしるこ
12 水	サンドイッチ、揚げ焼きポテト ウインナー、ブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ、ミニゼリー	食パン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、イタリアンドレッシング、○砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ウインナー、○ホイップクリーム、○バター、ハム、◎牛乳、バター	ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、○いちご、長ねぎ、コーン、干ししいたけ、いちごジャム	牛乳菓子	牛乳 カップケーキ
13 木	ごはん、さばの生姜煮 れんこんの金平、もやしのゆかり和え そうめんのすまし汁	米、干しそうめん、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、豚ひき肉、◎牛乳	れんこん、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 豆乳 まんじゅう
14 金	ごはん、肉じゃが ちんげん菜の酢の物 なすのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、○グラニュー糖、砂糖、○メープルシロップ、油、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かにかまぼこ、○バター、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、○バナナ、にんじん、なす、葉ねぎ、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 バナナパイ
15 土	ハヤシライス 春雨のマヨネーズサラダ コンソメスープ	白米、じゃがいも、はるさめ、○ハッピーターン	○牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
17 月	ごはん、たら和風マヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え 豚肉と里芋のみそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、さといも、○油、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、豚肉(もも)、○ピザ用チーズ、油揚げ、○ベーコン、みそ、ごま、◎牛乳	ブロッコリー、ごまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、○ピーマン、○コーン	牛乳菓子	牛乳 ピザパン
18 火	鶏のあんかけ丼 キャベツの梅おほか和え さつま芋の甘煮、ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、○砂糖、○焼飯、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、○バター、みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、長ねぎ、うめ干し、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
19 水	ぶどうぱん、さけのムニエル ナポリタン、コロコロサラダ きのこスープ	ぶどうパン、スパゲティ、○ハッピーターン、小麦粉、砂糖、◎マンナ ウエファー	○ヨーグルト(加糖)、さけ、バター、ベーコン	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、コーン、えのきたけ、えだまめ、ピーマン	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
NEW 20 木	ごはん、厚揚げの和風カレー煮 大根サラダ けんちん汁	米、○コーンフレーク、さといも、板こんにゃく、◎マンナ ビスケット	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 コーン フレーク
21 金	焼きそば、ポテト餃子 ささみの中華和え わかめスープ	焼きそばめん、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏ささ身、豚肉(ばら)、いか、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、コーン、生わかめ、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 肉まん
22 土	ベーコンピラフ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	米、○源氏パイ、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豆乳、ベーコン、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ミックスベジタブル	牛乳菓子	牛乳菓子
24 月	麦入りごはん、さばの味噌煮 ひじきと大豆の煮物 もやしとにらの和え物、白菜のすまし汁	米、○星たべよ、押麦、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、だいす水煮、ハム、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	もやし、にんじん、はくさい、にら、えのきたけ、みつば、ひじき、しょうが	牛乳菓子	牛乳 プリン 菓子
25 火	カレーライス ごぼうときゅうりのサラダ キャベツとウインナーのスープ、みかん	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、ウイニー、マヨネーズ、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、○バター、すりごま、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、福神漬、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 シュガー トースト
26 水	ごはん、鶏肉の竜田揚げ 春雨の中華サラダ ちんげん菜のスープ	米、片栗粉、はるさめ、○ぎょうざの皮、油、○砂糖、砂糖、○油、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○バター、ごま、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、○かぼちゃ、にんじん、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 おやつ餃子
NEW 27 木	ごはん、さわらの幽庵焼き ブロッコリーのおほか和え さつま汁	米、○たいやき、さつまいも、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ゆず果汁	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
28 金	ロールパン、豚肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ 大根のコンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○強力粉、マカロニ、○粉糖、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、○無塩バター、ベーコン、かにかまぼこ、○黒ごま、○ごま、◎牛乳	だいこん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、コーン	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
29 土	牛丼 もやしのごま酢和え なめこの赤だし	米、しらたき、○エースコイン、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、赤みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、ごぼう、生わかめ、みつば	牛乳菓子	牛乳菓子
NEW 31 月	スープスパゲティ かぼちゃのバターソテー れんこんサラダ	スパゲティ、○米、◎マンナ ビスケット	○牛乳、○鶏もも肉、ベーコン、○バター、すりごま、◎牛乳、バター	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、きゅうり、ミックスベジタブル、○たまねぎ、にんじん、○ミックスベジタブル、コーン	牛乳菓子	牛乳 NEW チキンライス おにぎり

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	492kcal	583kcal
たんぱく質	18.3g	21.5g
脂質	15.5g	17.4g
カルシウム	279mg	253mg

旬の食材  
小豆(あずき)  
あずきの旬は10~2月。秋に収穫し、乾燥させつつ保管します。北海道での生産量が多いですが、低温に弱く、また霜害を受けやすいため、霜の降りなくなった時期に播種します。あずきには良質なタンパク質が豊富に含まれており免疫力を高める働きがあります。食物繊維も豊富でその含有量はゴボウの倍以上と言われており便秘解消などの働きがあります。

※◎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。