

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 水	かえるパン、照焼チキン ブロッコリーのツナサラダ オニオンスープ、夏みかん	お誕生会 ロールパン、○砂糖、砂糖、片 栗粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ(卵 不使用)、ツナ、ベーコン、ハ ム、◎牛乳	なつみかん、たまねぎ、○ぶ どう濃縮果汁、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、キャベ ツ、○かんとん	牛乳 菓子	牛乳 あじさい寒天 NEW
02 木	ごはん、たらのみぞれ煮 大豆とひじきのごま酢和え なめこの赤だし	米、片栗粉、油、砂糖、ごま 油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、だいず水煮、赤 みそ、◎牛乳	だいこん、なめこ、えのき、 きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、生わかめ、葉ねぎ、みつ ば、ひじき	牛乳 菓子	牛乳 柚子まんじゅう
03 金	ごはん、厚揚げのそぼろ煮 さつま芋サラダ なすのみそ汁	さつまいも、米、○小麦粉、○ 砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚ひき肉、○脱脂粉乳、 みそ、油揚げ、○無塩バター、 ◎牛乳	キャベツ、なす、たまねぎ、○ コーン(冷凍)、干しぶどう、 にんじん、葉ねぎ、さやえん どう	牛乳 菓子	牛乳 コーン蒸しパン
04 土	牛丼 きゅうりとわかめの酢の物 大根と小松菜のみそ汁	米、しらたき、○白い風船(ミ ルククリーム)、砂糖、◎マン ナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、かにかま ぼこ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、だい こん、にんじん、ごまつな、ごぼ う、しめじ、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 06 月	麦入りごはん、赤魚の煮つけ キャベツのお浸し 豚汁	○りんごゼリー、米、じゃがい も、板こんにゃく、○ハッピー ターン、押麦、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、あかうお、豚肉(も も)、みそ、油揚げ、かつお 節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、はくさ い、きゅうり、ごぼう、長ね ぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
07 火	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、○ ロールパン、○油、砂糖、◎た べっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ベーコン、ハム、すりごま、◎ 牛乳	たまねぎ、れんこん、ミック スベジタブル(冷凍)、きゅうり、 にんじん、しめじ、しいたけ、え のきたけ、コーン(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 きび砂糖揚げば ん
NEW 08 水	ごはん、豚肉としろなの煮物 きゅうりのゆかり和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、○ビスコ、はるさめ、ごま 油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(も も)、○チーズ、みそ、油揚 げ、◎牛乳	もやし、はくさい、きゅうり、 たまねぎ、にら、にんじん、葉 ねぎ、長ねぎ、カットわかめ、 キャベツ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ(棒) 菓子
09 木	ごはん、とり天 ちんげん菜の酢の物 五目汁	米、さといも、てんぷら粉(卵 不使用)、○グラニュー糖、砂 糖、油、○メープルシロップ、 ◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼ こ、油揚げ、○バター、ごま、 ◎牛乳	チンゲンサイ、○バナナ、だい こん、にんじん、ごぼう、長ね ぎ	牛乳 菓子	牛乳 バナナパイ
NEW 10 金	彩りごはん、ホッケの塩焼き 小松菜のおかか和え 白菜と豆腐のみそ汁	米、○じゃがいも、砂糖、◎た べっこ動物	○牛乳、ホッケ、木綿豆腐、み そ、かにかまぼこ、しらす干 し、かつお節、◎牛乳	ごまつな、はくさい、もやし、 葉ねぎ、うめ干し、しそ、○あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 粉ふき芋
11 土	チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ	米、マカロニ、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼ こ、バター、◎牛乳	たまねぎ、ミック スベジタブル (冷凍)、キャベツ、きゅう り、ブロッコリー、にんじん、 コーン(冷凍)、だいこん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
13 月	ごはん、さわらの梅煮 ひじきの五目煮、きゅうりの昆布和え 白菜のみそ汁	米、しらたき、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、みそ、かにか まぼこ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、はくさい、にんじ ん、葉ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、ひじき、塩こんぶ、うめ 干し	牛乳 菓子	牛乳 マシュマロサン ド
NEW 14 火	マーボー丼、チャプチェ 豆もやしのナムル わかめスープ	米、はるさめ、○油、ごま油、 片栗粉、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、ハム、ごま、○ごま、 ◎牛乳	大豆もやし、○ごぼう、きゅうり、 にんじん、コーン(冷凍)、たま ねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆ で)、生わかめ、にら、黄ピー マン、しいたけ、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 ごぼうチップス NEW
NEW 15 水	ごはん、鮭のムニエル ピーマンとじゃが芋の炒め物 おからサラダ、チキンスープ	米、じゃがいも、○エースコ イン、小麦粉、油、◎マンナ ウ エファー	○ヨーグルト(加糖)、さけ、お から、ツナ、ベーコン、鶏ひき 肉、バター、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャ ベツ、えのきたけ、にんじん、 ピーマン、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
16 木	ごはん、すき焼き風煮 ブロッコリーのじゃこ和え かぼちゃのみそ汁	米、しらたき、○ホットケー キ粉、○白玉粉、砂糖、焼ひ、◎ マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、み そ、しらす干し、○粉チーズ、◎ 牛乳	はくさい、切干大根、かぼ ちゃ、ブロッコリー、にんじ ん、しいたけ、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳(午後) ボンデケーキ NEW
NEW 17 金	ごはん、焼きコロケ 大根サラダ トマトスープ	米、○たいやき、じゃがいも、 パン粉、油、小麦粉、◎たべ っこ動物	○牛乳、豚ひき肉、ツナ、ペ ーコン、◎牛乳	ホールトマト缶詰、だいこん、 たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、しめじ、トマ ト、そらまめ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
18 土	焼きうどん 大豆と小松菜の和え物 にらのみそ汁	ゆでうどん、○アンパンマン ビスケット、ごま油、砂糖、◎マ ンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、だいず水 煮、みそ、油揚げ、◎牛乳	ごまつな、長ねぎ、キャベツ、 にら、もやし、にんじん、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 20 月	ごはん、白身魚(メルルーサ)のフライ キャベツの青じそ和え けんちん汁	米、○星たべよ、さといも、パ ン粉、油、小麦粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、メルルーサ、木綿豆 腐、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、きゅう り、にんじん、ごぼう、葉ね ぎ、コーン(冷凍)、たま ねぎ、レモン果汁、パセリ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
21 火	ふりかけご飯、肉じゃが はくさいのお浸し そうめんのすまし汁	じゃがいも、米、○ホットケー キ粉、しらたき、干しとうめ ん、砂糖、油、○砂糖、◎た べっこ動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○無 塩バター、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじ ん、だいこん、みつば、さやえ んどう	牛乳 菓子	牛乳 ココアクッキー
22 水	ツイストパン、かれのバター醤油焼き コロコロサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、○コーンフレ ーク、小麦粉、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、かれい、ベーコン、ハ ム、バター、◎牛乳	にんじん、ごぼう、もやし、 キャベツ、コーン(冷凍)、え だまめ、長ねぎ、干しいた け、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 23 木	ごはん、油淋鶏 ちんげん菜の中華和え 春雨の中華スープ	米、○さつまいも、砂糖、○砂 糖、油、はるさめ、ごま油、◎ マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼ こ、○無塩バター、ごま、◎牛 乳	チンゲンサイ、○りんご、だい こん、たけのこ(水蒸缶)、に んじん、コーン(冷凍)、長ね ぎ、生わかめ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 アップルポテト
NEW 24 金	ごはん、たら和風マヨネーズ焼き おくらときゅうりの梅和え かみなり汁	米、○食パン、ごま油、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、たら、木綿豆腐、○ピ ザ用チーズ、○ベーコン、かつ お節、◎牛乳	きゅうり、オクラ、はくさい、 にんじん、○たまねぎ、しめじ、 ○ピーマン、○コーン(冷凍)、長 ねぎ、葉ねぎ、うめ干し	牛乳 菓子	牛乳 ビザトースト
25 土	鶏そぼろ丼 キャベツの昆布和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、◎マン ナ ウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、◎牛 乳	キャベツ、しめじ、えだまめ (冷凍)、塩こんぶ、しょう が、油揚げ、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27 月	ごはん、あじの竜田揚げ マカロニの和風サラダ 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、マカロニ、和風ド レッシング、油、◎マンナ ビ スケット	○アイスクリーム、あじ、み そ、かつお節、油揚げ、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、しょうが	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
NEW 28 火	ジャージャー麺 小松菜のナムル エビと豆腐の中華スープ	焼きそばめん、○白米、片栗 粉、砂糖、○ごま油、ごま油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、ツナ、赤み そ、○しらす干し、ごま、○か つお節、絹ごし豆腐、◎牛乳、 えび(むき身)	ごまつな、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、たけのこ (ゆで)、トウモロコシ(芽ば え)、コーン(冷凍)、○葉ね ぎ、長ねぎ、はくさい	牛乳 菓子	牛乳 おなか ちりめん おにぎり
NEW 29 水	ごはん、さけの塩焼き、鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草とアスパラのごま和え 厚揚げとわかめのみそ汁	米、○砂糖、○焼ひ、砂糖、ご ま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、さけ、生揚げ(サイコ ロ揚げ)、鶏レバー、みそ、○ バター、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、青ねぎ、にんじ ん、生わかめ、グリーンアスパ ラガス、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
30 木	カレーライス コールスローサラダ 大根のコンソメスープ	米、じゃがいも、○砂糖、砂 糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、○カルピ ス、ベーコン、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、○バナナ、○ もも缶、○みかん缶、○パイン 缶、きゅうり、福神漬、グリン ピース(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 カルピスポンチ

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	460kcal	529kcal
たんぱく質	18.3g	21.1g
脂質	15.2g	16.5g
カルシウム	296mg	259mg

旬の食材

梅干し
梅干しに含まれているクエン酸には、細菌が増殖するのを防
ぐ抗酸化作用があり、お弁当やおにぎりに入れると食材が腐
りにくくなります。
夏場にお弁当を作った際に保冷剤を付ける人も増えてきてい
ますが、お弁当の中に梅干しを入れて、ダブルで食中毒予防
をする方も多そうです。「日の丸弁当」の梅干しは、おか
すとしての役目のほかに、食中毒予防にも役立っています。

※◎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なっています。