



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		
01 金	麦入りごはん、鶏つくね キャベツの青じそドレッシング和え ごま香るみそ汁	米、○量たけま、押麦、ねりこ ま、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ、干し しいたけ、たけのこ、しそ、し ょうが	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
02 土	チャーハン 豆もやしナムル 中華スープ	米、ごま油、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、ベーコン、ごま、◎牛 乳	たまねぎ、大豆もやし、にんじ ん、きゅうり、にら、コーン (冷凍)、葉ねぎ、カットわか め	牛乳 菓子	牛乳 菓子
04 月	ごはん、高野豆腐の揚げ煮 キャベツのじゃこ和え なすのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉、◎マン ナ ビスケット	○牛乳、豚肉(ばら)、凍り豆 腐、みそ、しらす干し、油揚 げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、に んじん、たけのこ(ゆで)、だ いこん、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 さとうきびまんじゅ う
05 火	ロールパン、鶏肉のチーズ焼き スパゲティ-サラダ ジュリアンスープ	ロールパン、○砂糖、○片栗 粉、スパゲティ-、◎たべっこ動 物	鶏もも肉、◎牛乳、ピザ用チー ズ、ハム、○きな粉、◎牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、 きゅうり、コーン(冷凍)、長 ねぎ、干ししいたけ、パセリ	牛乳 菓子	お茶 牛乳もち
06 水	ちらし寿司、かれのいの照り焼き ポテトフライ、白菜のおかか和え 七塔そうめん、パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、干しそ うめん、油、○砂糖、片栗粉、 ◎マンナ ウエファー	○牛乳、かれのい、凍り豆腐、か つお節、◎牛乳	はくさい、パイナップル、にんじ ん、○オレンジ濃縮果汁、○キウ イフルーツ、オクラ、コーン(冷 凍)、干ししいたけ、◎かんてん 粉)、しょうが(甘酢漬)	牛乳 菓子	牛乳 七夕ゼリー
07 木	ごはん、豚肉のしょうが煮 大根の梅ポン酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆 腐、みそ、かにかまぼこ、◎牛 乳	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、生わかめ、葉ねぎ、うめ干 し、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 小魚っこ NEW 菓子
NEW 08 金	ごはん、さわらの野菜あんかけ トマトとキャベツの和え物 なめこ赤だし	米、○食パン、○粉糖、ごま 油、砂糖、片栗粉、◎たべっこ動 物	○牛乳、さわら、かまぼこ、赤 みそ、ハム、○バター、◎牛乳	キャベツ、もやし、なめこ、た まねぎ、トマト、長ねぎ、にん じん、みつば、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ココアトースト
09土	サマーデイキャンプ					
11 月	焼きとうもろこしごはん あじの南蛮漬、白菜ののり和え 切干大根のみそ汁	米、○マカロニ、砂糖、油、片 栗粉、○砂糖、ごま油、◎マン ナ ビスケット	○牛乳、あじ、みそ、油揚げ、 しらす干し、○きな粉、バ ター、◎牛乳	はくさい、コーン(冷凍)、に んじん、きゅうり、たまねぎ、 長ねぎ、切り干しだいこん、生 わかめ、焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 マカロニあべかわ
NEW 12 火	ごはん、鶏の香り味噌焼き 卵の花、きゅうりのゆかり和え 五目汁	米、さといも、○エースコイ ン、砂糖、しらす干し、ごま油、 ◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、かまぼこ、おから、みそ、 油揚げ、◎牛乳	きゅうり、だいこん、もやし、 ごぼう、たけのこ(ゆで)、長 ねぎ、にんじん、さやえんどう、 干ししいたけ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
NEW 13 水	ごはん、赤魚の利休焼き ブロッコリーとりんごの和え物 さつまいもの白みそ汁	米、○小麦粉、さつまいも、○ 砂糖、砂糖、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、あかうお、生揚げ(サイ コロ揚げ)、鶏もも肉、白み そ、ごま、○無塩バター、み そ、◎牛乳	ブロッコリー、だいこん、○バ ーナ、りんご、にんじん、みつ ば	牛乳 菓子	牛乳 バナナスコーン
NEW 14 木	冷やし中華 小エビのふわっと揚げ 小松菜のナムル	焼きそばめん、○コーンフレ ーク、てんぷら粉(卵不使用)、 油、ごま油、◎マンナ ビス ケット	○牛乳、ハム、えび(むき 身)、ツナ、ごま、◎牛乳	ごまつな、きゅうり、コーン (冷凍)、トマト、にんじん、 ミックスベタタブル(冷凍)、 カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
15 金	ごはん、たらのかレーマヨ焼き ちくわとビーマンの金平、白和え 大根と麩のすまし汁	米、○ホームパイ、砂糖、焼 飯、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひ き肉、○チーズ、ちくわ(卵不 使用)、ツナ、ごま、◎牛乳	だいこん、ビーマン、にんじ ん、ほうれんそう、えのきた け、みつば	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
16 土	鶏そぼろ丼 大豆とひじきのごま酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま 油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、だいず水 煮、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、しめじ、 えだまめ(冷凍)、ひじき、 しょうが、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
18月	海の日					
19 火	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 きゅうりの昆布和え そうめんのみそ汁	米、干しそめん、砂糖、◎た べっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、凍り豆 腐、かまぼこ、みそ、◎牛乳	きゅうり、にんじん、だいこ ん、たまねぎ、葉ねぎ、干しし いたけ、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳 菓子	お茶 フルーチェ いちご NEW
NEW 20 水	ぶどうパン、 白身魚のバーキューソース、おからサラダ カレーポトフ	ぶどうパン、○米、じゃがい も、ウイニー、片栗粉、砂糖、 油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、メルルーサ、おから、 ツナ、○しらす干し、○ごま、 ◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、◎ごまつな、 ○だいこん(たくあん)、し ょうが	牛乳 菓子	牛乳 青菜と沢庵の おにぎり NEW
21 木	チンジャオロース丼 ちんげん菜の中華和え にらもやしのスープ	米、砂糖、○砂糖、○焼飯、 油、ごま油、◎マンナ ビス ケット	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコ ン、○バター、かにかまぼこ、 みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、も やし、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ(ゆ で)、コーン(冷凍)、にら、干 ししいたけ、しょうが、にんじ ん	牛乳 菓子	牛乳 麺ラスク
NEW 22 金	ごはん、さばのかば焼き風 春雨の酢の物 吉野汁	米、はるさめ、小麦粉、砂糖、 片栗粉、油、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、豚ひき肉、油揚 げ、ごま、◎牛乳	○とうもろこし、たまねぎ、 きゅうり、ごぼう、みかん缶、 にんじん、だいこん、しいた け、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
23 土	ナポリタン ほうれん草ときこのサラダ ころころスープ	スパゲティ-、じゃがいも、○ 凍氏パイ、砂糖、◎マンナ ウ エファー	○牛乳、ベーコン、ハム、バ ター、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にん じん、しめじ、えのきたけ、 ピーマン、コーン(冷凍)、グ リンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 25 月	ごはん、太刀魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物、大根の和風サラダ かぼちゃのみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、 ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たちうお、だいず水 煮、みそ、しらす干し、油揚 げ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、葉ね ぎ、ひじき	牛乳 菓子	牛乳 種抜きフルー ン菓子 NEW
NEW 26 火	冷やしきつねうどん もずくとコーンのかき揚げ もやしのさっぱり和え	ゆでうどん、○砂糖、てんぷら 粉(卵不使用)、油、砂糖、ご ま油、◎たべっこ動物	○牛乳、油揚げ(甘煮)、ご ま、◎牛乳	もやし、○バナナ、○もも、○みかん 缶、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、 ○パイナップル、モロヘイヤ、にんじん、も ずく、干ししいたけ、うめ干し、○かんてん 粉)、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 フルーツポンチ
NEW 27 水	枝豆と昆布の混ぜごはん ほっけの塩焼き ほうれん草とツナの和え物、豆腐の赤だし	米、○たいやき、◎マンナ ウ エファー	○牛乳、絹ごし豆腐、ツナ、か まぼこ、赤みそ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、えだ まめ(冷凍)、生わかめ、みつ ば、塩こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
NEW 28 木	ごはん、肉じゃが ブロッコリーのおかかチーズ和え ちんげん菜のみそ汁	じゃがいも、米、○ホットケー キ粉、しらす干し、砂糖、油、○ ねりごま、○粉糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、牛肉(肩ロース)、み そ、○無塩バター、チーズ、油 揚げ、○黒ごま、○ごま、かつ お節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、ブロッコリー、だいこ ん、葉ねぎ、グリーンピース(冷 凍)	牛乳 菓子	牛乳 ごまクッキー
NEW 29 金	ツイストパン、さけのムニエル きゅうりとコーンのイタリアンサラダ、 なすのカレー炒め、トマトスープ	イタリアンドレッシング、小麦 粉、油、◎たべっこ動物	○アイスクリーム、さけ、豚ひ き肉、バター、かにかまぼこ、 ベーコン、◎牛乳	ホールトマト缶詰、きゅうり、 トマト、キャベツ、にんじん、 なす、コーン(冷凍)、たまね ぎ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
30 土	ハヤシライス キャベツサラダ マカロニスープ	白米、じゃがいも、マカロニ、 ○アンパンマンビスケット、砂 糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、ベーコ ン、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、はくさい、きゅうり、ブ ロッコリー、福神漬、しめじ、 コーン(冷凍)、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	449kcal	510kcal
たんぱく質	17.2g	19.7g
脂質	15.0g	15.8g
カルシウム	279mg	236mg

旬の食材
パイナップル
ビタミンB1をはじめ、ビタミンA、ビタミンCが豊富！ピ
タミンB1は新陳代謝を促し、疲労を回復させる働きがあります。
またクエン酸も豊富なので、食欲を刺激し、消化を良くする
働きもあります。さらに不溶性食物繊維が豊富で、りんごの
約1.5倍含まれていて、便秘の予防や解消にも良い成分です。

※◎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れ、旭丘まぶね保育園の子どもた
ちの給食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。