



# 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月	麦入りごはん、さけの塩焼き ひじきのマヨネーズサラダ 切干大根のみそ汁	米、○砂糖、押麦、○焼心、 ◎マンナ ビスケット	○牛乳、さけ、みそ、○パ ター、ベーコン、油揚げ、 牛乳	ミックスベジタブル(冷 凍)、たまねぎ、にんじん、 ひじき、切り干しだいこん、 生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
02火	ごはん、厚揚げのそぼろ煮 小松菜ともやしの和え物 おくらのみそ汁	米、○ホームパイ、砂糖、片 栗粉、ごま油、◎たべっ子動 物	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚ひき肉、○チーズ、 みそ、かまぼこ、かにかまぼ こ、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、キャ ベツ、オクラ、長ねぎ、大根、 もやし、にんじん、コーン (冷凍)、さやえんどう	牛乳 菓子	牛乳 チーズ棒 菓子
03水	ふりかけご飯、ハンバーグ じゃが芋とブロッコリーのサラダ コンスープ、オレンジ	米、じゃがいも、イタリアン ドレッシング、砂糖、パン 粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、○ホイップクリー ム、絹ごし豆腐、ベーコン、 バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、クリー ムコーン缶、コーン(冷 凍)、ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 プリンパフェ
04木	ごはん、たらのおろしポン酢かけ きゅうりのゆかり和え 貝だくさんみそ汁	米、油、片栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たら、木綿豆腐、ち くわ(卵不使用)、みそ、◎ 牛乳	だいこん、きゅうり、もや し、たまねぎ、にんじん、長 ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 小魚っこ 菓子
05金	ツイストパン、夏野菜のトマト煮こみ ポパイサラダ とうがんのコンソメスープ	イエローロール じゃがい も、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉(もも)、だいず 水煮、ベーコン、かにかまぼ こ、◎牛乳	ほうれんそう、とうがん、ホー ルトマト缶詰、たまねぎ、にんじ ん、なす、ズッキーニ、○もも 缶、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 もち蒸しパン NEW
06土	豚丼 大根と人参の甘酢和え ちんげん菜のみそ汁	米、○白い風船(ミルクク リーム)、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、みそ、 ◎牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、チンゲンサイ、葉ねぎ、 長ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
08月	ごはん、かれいのマヨネーズ焼き キャベツのツナ和え なすのみそ汁	米、○たいやき、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、ツナ、み そ、油揚げ、かつお節、◎牛 乳	キャベツ、なす、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
NEW 09火	マーボー丼 ちんげん菜の中華和え ビーフン入り中華スープ	米、○エースコイン、ビーフ ン、砂糖、片栗粉、ごま油、 ◎たべっ子動物	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、か にかまぼこ、赤みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、コーン(冷凍)、も やし、にら、干ししいたけ、 にんにく	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
NEW 10水	とうもろこしごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 豆菜サラダ、かぼちゃのみそ汁	米、○ウイニー、○ホット ケーキ粉、塩こうじ、○油、 砂糖、○小麦粉、ごま油、◎ マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、だいず水 煮、ツナ、みそ、○調製豆 乳、◎牛乳	かぼちゃ、こまつな、たま ねぎ、コーン(冷凍)、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ミニ アメリカン ドッグ
11木	国民の休日					
12金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのじゃこ和え	ゆでうどん、○米、○もち 米、てんぷら粉(卵不使 用)、油、○砂糖、砂糖、◎ たべっ子動物	○牛乳、油揚げ(甘煮)ちく わ(卵不使用)、○つぶしあ ん(砂糖添加)、しらす干 し、○きな粉、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、干ししいたけ、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 おはぎ
13土 15月	家庭保育協力日					
NEW 16火	ごはん、あじフライ キャベツの青じそ和え 冷や麦汁	米、○砂糖、○片栗粉、パン 粉、干しひやむぎ、油、小麦 粉、◎たべっ子動物	○牛乳、あじ、○きな粉、◎ 牛乳	キャベツ、オクラ、にんじん	牛乳 菓子	お茶 牛乳もち
NEW 17水	夏野菜ポークカレー 大根サラダ マカロニスープ	米、じゃがいも、かぼちゃ、 マカロニ、和風ドレッシン グ、○砂糖、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、豚肉(ばら)、ペー コン、◎牛乳	○りんご、たまねぎ、にんじん、 なす、ズッキーニ、いんげん、大 根、きゅうり、福神漬、枝豆(冷 凍)、コーン(冷凍)、いんげ ん、○レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 アップル NEW コンポート
NEW 18木	ごはん、太刀魚の幽庵焼き ピーマンとちくわの炒め物 かぼちゃのサラダ、とうがのみそ汁	米、油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、たちうお、ちくわ (卵不使用)、みそ、油揚 げ、◎牛乳	○とうもろこし、とうがん、 かぼちゃ、ピーマン、にんじ ん、きゅうり、ゆず果汁、生 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 とうもろこし
19金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 枝豆サラダ、ジュリアンスープ	ロールパン、片栗粉、◎た べっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、○カルピ ス、ベーコン、ハム、◎牛乳	にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パ ナ、○パン缶、ちゆし、マーマレ ード、たまねぎ、えだまめ、コーン(冷 凍)、ひじき、長ねぎ、レモン果汁、干 ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 カルピスポンチ
20土	ピピンバ風混ぜごはん 小松菜のナムル ワンタン風スープ	米、○ぼたぼた焼き、砂糖、 ◎マンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(薄)、ツナ、ご ま、◎牛乳	こまつな、にんじん、大豆も やし、ほうれんそう、たま ねぎ、しいたけ、にら、コーン (冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 菓子
22月	ごはん、さばの味噌煮 白菜ののり和え けんちん汁	米、○食パン、○グラニュー 糖、砂糖、○油、ごま油、◎ マンナ ビスケット	○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏 もも肉、みそ、油揚げ、し らす干し、◎牛乳	はくさい、だいこん、にんじ ん、ごぼう、葉ねぎ、焼きの り、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 スティック 揚げパン
23火	焼きそば ブロッコリーの中華和え もやしスープ	焼きそばめん、ごま油、砂 糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉(ばら)、いか、 ベーコン、かにかまぼこ、ご ま、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、に んじん、もやし、ピーマン、 たまねぎ、トウモロコシ、あ おのり、紅しょうが	牛乳 菓子	お茶 フルーチェ いちご
24水	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 大根とおくらの梅かつお和え さつま芋と鶏肉の白みそ汁	米、さつまいも、○ハッピー ターン、砂糖、◎マンナ ウ エファー	○牛乳、牛肉(もも)、生揚げ (サイコロ揚げ)、白みそ、 凍り豆腐、鶏もも肉、みそ、 かつお節、◎牛乳	○すいか、だいこん、にんじ ん、オクラ、たまねぎ、みつ ば、干ししいたけ、うめ干 し、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 すいか 菓子
25木	ごはん 鶏肉の照り焼き、 おからサラダ、豚汁	米、○コーンフレーク、さとい も(冷凍)、板こんにゃ く、砂糖、片栗粉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(も も)、おから、ツナ、みそ、油 揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、た まねぎ、にんじん、ごぼう、 葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 26金	ごはん、白身魚(メルルーサ)のオランダ揚げ 小松菜とハムのフレンチサラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、てんぷら粉 (卵不使用)、油、○砂糖、 オリーブ油、◎たべっ子動物	○牛乳、メルルーサ、○クリー ムチーズ、○調製豆乳、○ヨーグル ト、ベーコン、かにかまぼこ、ハ ム、○ゼラチン、◎牛乳	ホールのトマト缶詰、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、 にんじん、○ブルーベリージャ ム、○レモン果汁、ピーマン、赤 ピーマン	牛乳 菓子	牛乳 甘酒入りレア チーズケーキ NEW
27土	ナポリタン コロコロサラダ かぼちゃのスープ	スパゲティ、ウイニー、砂 糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ベーコン、バター、 ◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 ごぼう、コーン(冷凍)、えだま め、ピーマン、グリーンピース(冷 凍)、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子
NEW 29月	ごはん、さけの西京焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	米、砂糖、油、◎マンナ ビ スケット	○アイスクリーム、さけ、木 綿豆腐、白みそ、かにかまぼ こ、ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、切り干 しだいこん、生わかめ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
30火	ごはん、回鍋肉 もやしのナムル にらの中華スープ	米、砂糖、油、ごま油、◎た べっ子動物	○牛乳、豚肉(薄ロース)、み そ、ハム、ごま、◎牛乳	キャベツ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、ピーマン、 きゅうり、にら、コーン(冷 凍)	牛乳 菓子	牛乳 柚子まんじゅう
31水	炊き込みごはん 赤魚の煮つけ、かぶの昆布和え なめこの赤だし	米、○星たべよ、板こんにゃ く、砂糖、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、あかうお、鶏もも肉 (皮付き)、赤みそ、油揚 げ、◎牛乳	かぶ、なめこ、きゅうり、た まねぎ、生わかめ、にんじ ん、ごぼう、みつば、塩こん ぶ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	521kcal	456kcal
たんぱく質	20.2g	17.7g
脂質	16.2g	15.2g
カルシウム	253mg	289mg

旬の食材

もも

桃には、ペクチンやカリウム、カテキン、鉄分、マグネシウムなど様々な栄養がバランスよく含まれている果物です。効能で見ると、便秘やむくみ、冷え性に効果的です。特に、桃の旬である夏は、冷えやむくみが起きやすいので、こうした症状にお悩みの方には、おすすめの食材です。桃はカラダを温める作用もありますので、夏バテの予防にもおすすめです。

※◎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。