



# 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	ロールパン 豆乳クリームシチュー ほうれん草とエリンギのソテー、バナナ	ロールパン、じゃがいも、油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、バナナ、ほうれん草、 ほうれん草、エリンギ、グリーンピース	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 小魚っこ菓子
02土	シーフードピラフ キャベツの青しそサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、◎マンナウエファア	○牛乳、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、大豆もやし、 ミックスベジタブル、にんじん、カットわかめ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳菓子 牛乳菓子
04月	筍ごはん さばの梅おろしポン酢 小松菜のおかか和え、里芋のみそ汁	米、さといも、板こんにやく、 砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ、 ◎ゼラチン、かつお節、◎牛乳	だいこん、こまつな、はくさい、○りんご 果汁30%飲料)、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、うめびしお、長ねぎ、みつば	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 ひなゼリー NEW
05火	ごはん、豚肉のしょうが煮 マカロニの和風サラダ 豆腐のみそ汁	米、しらたき、マカロニ、○ばり りんご、和風ドレッシング、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、 ○チーズ、みそ、しらす干し、 かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 生わかめ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
06水	三色ひな寿司 春野菜の肉巻き、れんこんサラダ 花麩のすまし汁 NEW いちご	米、○小麦粉、じゃがいも、○ 砂糖、砂糖、焼☆、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、○無塩バター、 鮭フレーク、いんげんまめ、 ハム、でんぷ、すりごま、◎牛乳	いちご(生)、にんじん、れんこん、 きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、 コーン、みつば	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 3色クッキー
07木	みそバターコーンラーメン NEW 春巻き きゅうりとわかめの酢の物	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、 ◎ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、 無塩バター、○かつお節、◎ごま、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、 緑豆もやし、コーン、長ねぎ、 ○塩こんぶ、カットわかめ、 黒きくらげ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 焼きおにぎり
08金	鶏のてりマヨ丼 NEW 大根と厚揚げの煮物 なめこの赤だし りんご	米、○ロールパン、砂糖、◎た べっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 ○つぶしあん(砂糖添加)、 赤みそ、○ホイップクリーム、◎牛乳	だいこん、りんご、たまねぎ、 にんじん、なめこ、みつば	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 ホイップあんサンド NEW
09土	卒園式					
11月	マーボー丼 人参シューマイ キャベツのさっぱりサラダ たけのこの中華スープ	米、○ハッピーターン、片栗粉、 ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、ごま、◎牛乳	○オレンジ・ネーブル、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、みかん缶、 たけのこ、大豆もやし、 キャベツ、にら、葉ねぎ、 干しいたけ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 オレンジ菓子
12火	枝豆と昆布の混ぜごはん 赤魚の煮つけ おからサラダ 相性汁 NEW	米、○ぎょうざの皮、さつまいも、 しらたき、○油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、あかうお、調製豆乳、 ○クリームチーズ、おから、 鶏もも肉、ツナ、みそ、 ○ベーコン、ベーコン、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、 えだまめ、にんじん、 葉ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 チーズベーコンぎょうざ
13水	ミートスパゲティ ブロッコリーとりんごのサラダ 春キャベツのスープ	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、 ◎マンナウエファア	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ベーコン、ツナ味付缶、◎牛乳	たまねぎ、ホールのトマト缶詰、 キャベツ、だいこん、 ミックスベジタブル、ブロッコリー、 緑豆もやし、にんじん、りんご	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 ももまんじゅう
14木	ロールパン マカロニチキングラタン エビフライ、コールスローサラダ オニオンスープ	ロールパン、○ホットケーキ粉、 マカロニ、○油、油、フレンチドレッシング、 砂糖、パン粉、○グラニュー糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、 バター、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、 マッシュルーム缶、きゅうり、 しめじ、にんじん	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 チュロス NEW
15金	ごはん、さばの塩焼き じゃがいものごま金平 山形のだし 大根と油揚げのみそ汁	○食パン、米、じゃがいも、砂糖、 ○マーガリン、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、ちくわ、みそ、 油揚げ、黒ごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、なす、 きゅうり、いちごジャム、 めかぶわかめ、葉ねぎ、 しそ、カットわかめ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 ジャムサンド
16土	豚丼 ちんげん菜の酢の物 ふとわかめのみそ汁	米、○ギンピス アスパラガス、 ○星たべよ、砂糖、焼☆、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、 みそ、ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、えのきたけ、みつば、 長ねぎ、カットわかめ、 干しいたけ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 菓子
18月	ごはん、鰯の西京焼き 小松菜の納豆和え けんちん汁	米、○ロールパン、さといも、 砂糖、○油、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、木綿豆腐、 挽きわり納豆、鶏もも肉、 白みそ、○きな粉、◎牛乳	こまつな、にんじん、だいこん、 ごぼう、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 揚げパン
19火	きつねうどん えびのかき揚げ 春キャベツの梅和え	ゆでうどん、○米、てんぷら粉、 油、◎たべっこ動物	○牛乳、油揚げ(甘煮)、ちくわ、 えび、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、生わかめ、長ねぎ、 みつば、うめ干し	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 わかめおにぎり
20水	春分の日					
21木	キーマカレー ささ身のサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、油、◎マンナ ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、 牛ひき肉、鶏ささ身、すりごま、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、 みかん缶、ホールのトマト缶詰、 パイン缶、もも缶、きゅうり、 にんじん、福神漬、赤ピーマン、 コーン、グリーンピース	牛乳菓子 牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
22金	ごはん、鶏のレモン風味 スパゲティサラダ コーンスープ	米、○コーンフレーク、片栗粉、 スパゲティ、砂糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、 ツナ味付缶、◎牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、レモン果汁	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
23土	チャーハン 春雨の中華和え 中華スープ	米、はるさめ、○エースコイン、 砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、ベーコン、ハム、ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、大豆もやし、 たまねぎ、コーン、にら、 葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 菓子
25月	ごはん、かれいのマヨネーズ焼き ひじき煮、ほうれん草としめじの和え物 えのきと麩のすまし汁	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、 焼☆、◎マンナビスケット	○牛乳、かれい、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ほうれん草、ほうれん草、にんじん、 えのきたけ、しめじ、ひじき、 みつば、グリーンピース、 あおのり	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 さつまいもの茶巾
26火	ぶどうぱん 鶏肉のケチャップ焼き コロコロサラダ ちんげん菜のスープ	ぶどうぱん、砂糖、◎たべっこ 動物	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、 ○クリームチーズ、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、ごぼう、えだまめ、 コーン、○ブルーベリージャム、 レモン果汁	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
27水	焼きそば 彩りピクルス 豆腐とわかめのみそ汁	焼きそばめん、○砂糖、砂糖、 ◎マンナウエファア	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ぱら)、 いか、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、 生わかめ、あおのり、 紅しょうが	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 シュガーパイ
28木	ごはん、照り焼きハンバーグ 粉吹き芋 ブロッコリーのドレッシングサラダ ジュリアンスープ	米、○たいやき、じゃがいも、 イタリアンドレッシング、砂糖、 パン粉、◎マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 絹ごし豆腐、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、緑豆もやし、 コーン、長ねぎ、干しいたけ、 あおのり	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
29金	ごはん、さわらの幽庵焼き 豆菜サラダ さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、○マカロニ、 砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、だいす水煮、 ツナ、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、ゆず果汁、 葉ねぎ、○あおのり	牛乳菓子 牛乳菓子	牛乳 おこのみマカロニ
30土	家庭保育協力日					

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	488kcal	569kcal
たんぱく質	18.5g	21.6g
脂質	17.3g	19.2g
カルシウム	280mg	254mg

※◎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致します。  
※子どもたちの毎月の身長と体重をソフトに入れし、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。

