



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、 とうもろこし、エリンギ、グリーンピース | 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 |
| 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、板こんにゃく、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 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 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、焼ひ、◎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、でんぶ、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 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 焼きおにぎり |
| 08金 | 鶏のてりまヨ丼 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 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 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 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 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 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 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、焼ひ、◎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 |
| 18月 | ごはん、鯖の西京焼き 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 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 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 | 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 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 |
| 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、 焼ひ、◎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 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 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 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 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 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。

