



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	ごはん、さわらの西京焼き キャベツの梅おほかた和え にゅうめん汁	米、○砂糖、干しとうもろこし、○ホットケーキ粉、砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、さくら、鶏もも肉、○バター、白みそ、ちくわ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、うめ干し、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 マドレーヌ
02火	ごはん、チキンカツ 春雨のマヨネーズサラダ ジュリアンスープ	米、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏むね肉、ベーコン、○ゼラチン、◎牛乳	○りんご果汁30%飲料)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、コーン、干ししいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー
03水	ごはん、さばのかば焼き風 小松菜とじゃこの和え物 たまねぎのみそ汁	米、○フライドポテト、○油、小麦粉、砂糖、◎マンナウエファー	○調製豆乳、さば、みそ、油揚げ、しらす干し、ごま、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、○あおのり	牛乳菓子	豆乳 フライドポテト (コンソメ味)
04木	かやくうどん さつまいもの天ぷら ほうれん草のごま和え	ゆでうどん、○米、さつまいも、油、てんぷら粉、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、生わかめ、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
05金	ごはん、豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 白菜と麩のみそ汁	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、焼☆、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、みそ、ハム、○クリームチーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、○ブルーベリージャム、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
06土	入園 進級式					
08月	ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コーンスープ	ロールパン、マカロニ、○ぱりんこ、片栗粉、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ味付缶、◎牛乳、○チーズ	クリームコーン缶、はくさい、にんじん、たまねぎ、マーマレード、きゅうり	牛乳菓子	牛乳 チーズ (棒)菓子
09火	ごはん、鮭の塩焼き ちんげん菜の酢の物 ひじき煮 豆腐のみそ汁	米、○ホームパイ、砂糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、さけ、木綿豆腐、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	大豆もやし、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース、生わかめ、葉ねぎ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
10水	イースターバニーカレー NEW ブロッコリーのイタリアンサラダ もやしスープ ミニゼリー	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、イタリアンドレッシング、◎マンナウエファー	○調製豆乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、大豆もやし、ブロッコリー、福神漬、○コーン、赤ピーマン、長ねぎ、グリーンピース	牛乳菓子	豆乳 ひよこ蒸しパン
11木	ごはん、たらものあげ煮 豆菜サラダ 豚汁	○食パン、米、じゃがいも、板こんにゃく、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、豚肉、ツナ、みそ、○ベーコン、○とろけるチーズ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○ピーマン、○コーン、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
12金	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 おからサラダ きのこのみそ汁	米、○コーンフレーク、油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉、おから、ツナ、凍り豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
13土	ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、○エースコイン、○星たべよ、はるさめ、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、コーン、にら、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 菓子
15月	ごはん、さばの味噌煮 切り干し大根サラダ 豆腐のすまし汁	米、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、○魚肉ソーセージ、木綿豆腐、ハム、みそ、ごま、◎牛乳	えのきたけ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳 くるくるフランクパイ
16火	牛丼、さつまいもの甘煮 きゅうりの梅和え 大根のみそ汁	米、さつまいも、しらたき、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○ヨーグルト、牛肉、みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、生わかめ、長ねぎ、うめ干し、わかめ	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
17水	ロールパン、ポークチャップ れんこんサラダ コンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、◎マンナビスケット	○調製豆乳、豚肉、だいず水煮、ベーコン、ハム、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、大豆もやし、コーン	牛乳菓子	豆乳 桜まんじゅう
18木	ごはん、白身魚フライ ポパイサラダ ミネストローネ	米、じゃがいも、○小麦粉、油、○砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、○無塩バター、かにかまぼこ、○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、コーン、ピクルス、にんにく	牛乳菓子	牛乳 セサミクッキー
19金	豆乳みそちゃんぽん 焼きぎょうざ NEW 三色ピクルス	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、調製豆乳、豚肉、○鮭フレーク、なると、いか、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、長ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 鮭わかめごはん
20土	エビピラフ スパゲティーサラダ カレースープ	米、じゃがいも、スパゲティー、○ギンビスアスパラガス、◎マンナウエファー	○牛乳、えび、ベーコン、ツナ、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん	牛乳菓子	牛乳 菓子
22月	ごはん、赤魚の南部焼き 小松菜の納豆和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○焼☆、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、みそ、○バター、油揚げ、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
23火	ごはん、たけのこのつくね煮 NEW ほうれん草のお浸し そうめんのみそ汁	米、○さつまいも、干しとうもろこし、○砂糖、小麦粉、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、○黒ごま、みそ、ちくわ、ごま、◎牛乳	ほうれん草、たけのこ、はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 さつまいもの茶巾
24水	ぶどうはん タンダーチキン ごぼうとコーンのサラダ ころころスープ	ぶどうパン、○たいやき、じゃがいも、◎マンナウエファー	○調製豆乳、鶏もも肉、ヨーグルト、すりごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、グリーンピース、にんにく	牛乳菓子	豆乳 ミニたい焼き
25木	ごはん、かれいのきじ焼き 春雨の中華和え NEW けんちん汁	米、はるさめ、さといも、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、かにかまぼこ、○ゼラチン、すりごま、◎牛乳	○みかん果汁20%飲料、○みかん缶、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、みつば	牛乳菓子	牛乳 みかんゼリー
26金	ごはん、豚じゃが チンゲン菜とささみのポン酢和え なすと揚げのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、みそ、油揚げ、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なす、きゅうり、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
27土	ロールパン ピーマンチキ ブロッコリーの青しそサラダ	ロールパン、じゃがいも、◎マンナウエファー	○牛乳、◎牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 菓子
29月	国民の休日					
30火	ツナのパピタン NEW きゅうりとりんごのサラダ レタスとウインナーのスープ	スパゲティー、○食パン、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、ツナ味付缶、ウインナー、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、○いちごジャム、レタス、しめじ、りんご、コーン、ピーマン、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ジャムパンサンド

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	493kcal	574kcal
たんぱく質	18.4g	21.6g
脂質	16.5g	17.9g
カルシウム	276mg	234mg

※◎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、旭丘まぶね保育園の子どもたちの給と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。

