



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 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	キャベツ、たまねぎ、きゅうり 大豆もやし、ミックスベジタブル、 にんじん、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
03 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、○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、みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	だいこん、はくさい、こまつな、 たまねぎ、たけのこ、にんじん、 しめじ、うめ干し・調味漬、 みつば、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ひなおこし NEW
04 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、○ばりんこ、和風ドレッシング、砂糖、◎たべっ子動物	○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
05 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、ミニゼリー	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、焼豆、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、○生クリーム、鮭フレーク、いんげんまめ(ゆで)、ハム、でんぶ、すりごま、◎牛乳	にんじん、れんこん、きゅうり、 ○もも缶、○パイナップル、えのきたけ、 さやえんどう、コーン、みつば	牛乳 菓子	牛乳 フルーツロール
06 木	みそバターコーンラーメン 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、わかめ、黒きくらげ	牛乳 菓子	牛乳 焼きおにぎり
07 金	鶏のてりマヨ丼 大根と厚揚げの煮物 なめこの赤だし りんご	米、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ(サイコロ揚げ)、赤みそ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、だいこん、 なめこ、にんじん、みつば	牛乳 菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
08 土	卒園式					
10 月	枝豆と昆布の混ぜごはん 赤魚の煮つけ おからサラダ いものこ汁 NEW	米、しらたき、さといも、○ハッピーターン、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、鶏もも肉、おから、ツナ、みそ、◎牛乳	○オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、 まいたけ、えだまめ、 にんじん、みつば、塩こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 オレンジ 菓子
11 火	ごはん ポークビーンズ ブロッコリーの青しそサラダ きのこスープ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、だいず水煮、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホール トマト缶詰、ブロッコリー、 しめじ、えのきたけ、コーン	牛乳 菓子	牛乳 チュロス
12 水	きつねうどん えびのかき揚げ 白菜とカニカマのお浸し NEW	ゆでうどん、てんぷら粉、油、◎マンナウエファア	○牛乳、油揚げ(甘煮)、ちくわ、 かまぼこ、かにかまぼこ、えび(むき身)、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、長ねぎ、 みつば	牛乳 菓子	牛乳 ももまんじゅう
13 木	ロールパン 照り焼きハンバーグ コーンスローサラダ コーンスープ	ロールパン、フライドポテト、油、砂糖、フレンチドレッシング、◎マンナビスケット	○牛乳、○アイスクリーム、チキンナゲット、調製豆乳、チーズ、スライスチーズ、◎牛乳	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、クリームコーン 缶、レタス、ミニトマト、 にんじん	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
14 金	ごはん、さばの塩焼き さつま芋の甘煮 切り干し大根のなめだけ和え 油揚げのみそ汁 NEW	米、さつまいも、○コーンフレーク、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、◎牛乳	なめだけ、きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、葉ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
15 土	豚丼 ブロッコリーのごま和え 心のみそ汁	米、○ギンビス アスパラガス、○星たべよ、砂糖、焼豆、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、え のきたけ、長ねぎ、 わかめ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
17 月	ごはん 鱈の西京焼き 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
18 火	トマトクリームパスタ キャベツのおかか和え オニオンスープ NEW	スパゲティ、○米、◎たべっ子動物	○牛乳、調製豆乳、ベーコン、ちくわ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、ミックス ベジタブル、にんじん、しめじ	牛乳 菓子	牛乳 わかめおにぎり
19 水	マーボー丼 人参シューマイ たけのこの中華スープ	米、片栗粉、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、◎牛乳	たまねぎ、たけのこ、大豆もやし、 にんじん、○ブルーベリージャム、 にら、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド
20 木	春分の日					
21 金	ごはん、鶏のレモン風味 ポパイソテー マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、片栗粉、マカロニ、砂糖、油、◎たべっ子動物	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ味付缶、ベーコン、バター、◎牛乳	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、 大豆もやし、たまねぎ、コーン、 長ねぎ、レモン果汁、干ししいたけ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
22 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、 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
24 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ごま和え えのきたけのみそ汁	米、○ぎょうざの皮、○油、砂糖、焼豆、◎マンナビスケット	○牛乳、かれい、○クリームチーズ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、しめじ、○えだまめ、 ひじき、みつば、グリーンピース、 あおのり	牛乳 菓子	牛乳 枝豆チーズぎょうざ NEW
25 火	ぶどうぱん 鶏のチーズ焼き 小松菜とハムのサラダ ころもスープ	ぶどうパン、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、 ○無塩バター、ピザ用チーズ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、 大豆もやし、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 マーブルクッキー
26 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、○米、砂糖、○天かす、◎マンナウエファア	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、いか、みそ、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、緑豆もやし、にんじん、 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、 生わかめ、○葉ねぎ、○塩こんぶ、あ おのり、紅しょうが	牛乳 菓子	牛乳 天かす昆布おにぎり NEW
27 木	ごはん さわらの幽庵焼き 金平ごぼう、豆菜サラダ さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、だいず水煮、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	こまつな、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ゆず果汁、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 肉まん
28 金	キーマカレー ささ身のサラダ フルーツヨーグルト	米、○たいやき、じゃがいも、油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、牛ひき肉、鶏ささ身、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、 ホールトマト缶詰、パイナップル、 りんご、きゅうり、にんじん、 赤ピーマン、コーン、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
29 土	チキンライス コロコロサラダ 白菜のスープ	米、じゃがいも、○源氏パイ、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、大豆もやし、 ミックスベジタブル、にんじん、 えだまめ、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子
31 月	家庭保育協力日					

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	501kcal	577kcal
たんぱく質	18.5g	21.6g
脂質	16.2g	17.2g
カルシウム	281mg	281mg

※◎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。

