



# 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 火	ごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 山形のだし じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、○油、 ○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、凍り豆腐、 みそ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、 めかぶわかめ、しいたけ、生わかめ、長 ねぎ、葉ねぎ、しそ	牛乳 菓子	牛乳 チュロス
02 水	七夕ちらし寿司 星のコロッケ なすの揚げだし NEW 七夕三色そうめん、すいか	米、干しそうめん、油、砂糖、◎ マンナウエファー	○牛乳、鮭フレーク、 ○カルピス、かにかまぼこ、 ◎牛乳	すいか、にんじん、○みかん缶、 ○パイン缶、きゅうり、なす、オクラ、 干しいたけ、かんぴょう(甘煮)	牛乳 菓子	牛乳 キラキラ七夕ゼリー
03 木	鶏のてりマヨ丼 絆三絲 ワンタンスープ	米、○たいやき、ワンタンの皮、 はるさめ、砂糖、ごま油、◎マン ナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ハム、 ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 大豆もやし、生わかめ、にら	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
04 金	ごはん、さばのミルク味噌煮 さつまいもスティック ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	米、さつまいも、○マカロニ、 油、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、木綿豆腐、 ちくわ、みそ、○きな粉、 かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、みつば	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきなこ
05 土	チキンライス ブロッコリーのイタリアンサラダ 白菜のスープ	米、イタリアンドレッシング、◎ マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、 ミックスベジタブル、ブロッコリー、 緑豆もやし、にんじん、コーン、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
07 月	ロールパン 鶏のレモン風味 れんこんサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、○小麦粉、片栗粉、 ○砂糖、○油、 ◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ツナ味付缶、 ○無塩バター、 ○黒ごま、○ごま、すりごま、◎ 牛乳	にんじん、かぼちゃ、れんこん、 きゅうり、たまねぎ、コーン、 えだまめ、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 セサミクッキー
08 火	ごはん 肉団子のケチャップ煮 NEW チンゲン菜の青しそ和え 春雨と白菜の中華スープ	米、○焼肉、はるさめ、 片栗粉、○砂糖、ごま油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼ こ、ハム、○バター、 ○きな粉、◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、大豆もやし、ピーマン、 にら、コーン	牛乳 菓子	牛乳 ふうラスク(きな粉味)
09 水	ふりかけごはん さけの塩焼き、きんぴらごぼう マカロニの和風サラダ なすのみそ汁	米、マカロニ、和風ドレッシン グ、砂糖、油、ごま油、 ◎マンナウエファー	○ヨーグルト、さけ、豚肉、み そ、油揚げ、しらす干し、かつお 節、ごま、◎牛乳	なす、ごぼう、たまねぎ、レタス、 きゅうり、にんじん、長ねぎ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
10 木	麦入りごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 おふのすまし汁	米、じゃがいも、○食パン、 しらたき、砂糖、押麦、焼肉、 油、◎マンナビスケット	○牛乳、牛肉、ちくわ、 ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 はくさい、○コーン、グリーンピース、 ○たまねぎ、葉ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 コーンマヨトースト
11 金	ごはん あじの南蛮漬け ささ身のサラダ 大根のみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、鶏ささ身、あじ、 みそ、油揚げ、すりごま、 ◎牛乳	○バナナ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、きゅうり、 黄ピーマン、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
12 土	チャーハン みかん入り春雨サラダ 二郎ともやしのスープ	米、はるさめ、○ばりんこ、○ピ スコ、砂糖、ごま油、 ◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ごま、 ◎牛乳	きゅうり、にんじん、大豆もやし、 みかん缶、ピーマン、わかめ、にら、 長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
14 月	ごはん、かれの煮つけ 冬瓜のかにあんかけ きゅうりの昆布和え わかめのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、○油、 ◎マンナビスケット	○牛乳、かれい、 かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	とうがん、きゅうり、○かぼちゃ、 ○れんこん、にんじん、えのきだけ、 わかめ、葉ねぎ、えだまめ、塩こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 野菜チップス
15 火	ぶどうパン ポークビーンズ ブロッコリーのごまドレ和え きのこスープ	ぶどうパン、じゃがいも、ごまド レッシング、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、だいず水煮、ペー 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、 えのきだけ、コーン	牛乳 菓子	牛乳 抹茶まんじゅう
16 水	ごはん 豚肉のしょうが煮 おからサラダ 大根と油揚げのみそ汁	米、しらたき、油、砂糖、 ◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、おから、 ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、 葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
17 木	レモンクリーム冷製パスタ チキンナゲット トマトとしその甘酢サラダ	スパゲティー、○食パン、油、砂 糖、○マーガリン、 ◎マンナビスケット	○牛乳、チキンナゲット、 ツナ味付缶、調製豆乳、ペー コン、◎牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、 ○ブルーベリージャム、 グリーンアスパラガス、レモン果汁、 しそ	牛乳 菓子	牛乳 ジャムサンド
18 金	ごはん とうもろこしのかき揚げ キャベツの梅おかか和え かぼちゃのみそ汁	米、○コーンフレーク、 てんぷら粉、油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、ちくわ、みそ、 油揚げ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、 コーン、ブロッコリー、にんじん、 えだまめ、葉ねぎ、うめ干し	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
19 土	カレーライス(サマーデイキャンプ) スティックきゅうり ミニゼリー	米、じゃがいも、○ロールパン、 油、◎マンナウエファー	牛肉、◎牛乳	○アップルジュース100%、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、グリーンピース	牛乳 菓子	幼児りんごジュース、 ロールパン
21月	海の日					
22 火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ NEW 豆菜サラダ、人参のグラッセ さつま芋のみそ汁	米、○食パン、さつまいも、○砂 糖、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、だいず水煮、 ○ハム、ツナ、みそ、○ピザ用 チーズ、バター、◎牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 クロックムッシュ
23 水	ごはん さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	米、さといも、砂糖、◎マンナウ エファー	○アイスクリーム、さわら、木綿 豆腐、鶏もも肉、 白みそ、◎牛乳	かぼちゃ、だいこん、にんじん、 ごぼう、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
24 木	ごはん、鶏の幽庵焼き 切干大根のうま煮 おくらときゅうりのごま和え NEW 玉ねぎと麩のみそ汁	米、○さつまいも、○小麦粉、○ 砂糖、○油、焼肉、◎マンナビス ケット	○牛乳、鶏もも肉、みそ、 油揚げ、ごま、○黒ごま、 ◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、オクラ、 にんじん、切り干しだいこん、わかめ、 グリーンピース、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 おさつ蒸しパン NEW
25 金	ジャージャー麺 人参シューマイ レタススープ オレンジ	生中華めん、○米、片栗粉、 砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、◎牛 乳	オレンジ・ネーブル、きゅうり、 トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、 緑豆もやし、マッシュルーム缶、 しめじ、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 わかめおにぎり
26 土	エビピラフ ごぼうサラダ コンソメスープ	米、○ホームパイ、 ◎マンナウエファー	○牛乳、えび(むき身)、 バター、すりごま、◎牛乳	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、大豆もやし、 ブロッコリー、ミックスベジタブル	牛乳 菓子	牛乳 菓子
28 月	ポークハヤシライス スパゲティーサラダ フルーツポンチ	白米、マカロニ・スパゲティー、 ○ハッピーターン、 押麦、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、○チーズ、 ツナ味付缶、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、すいか、みかん 缶、パイン缶、マッシュルーム缶、きゅ うり、しめじ、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
29 火	ごはん さばのかば焼き風 冬瓜とベーコンのトマト煮 納豆汁	米、○片栗粉、○砂糖、小麦粉、 砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、挽きわり納豆、 ベーコン、みそ、油揚げ、 ○きな粉、ごま、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじ ん、とうがん、しめじ、チンゲンサイ、 ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 とろ〜りわらびもち
30 水	ロールパン 白身魚フライ 小松菜のサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、○上新粉、 ○砂糖、○油、◎マンナウエ ファー	○牛乳、○調製豆乳、 かにかまぼこ、ベーコン、 ◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、 ○バナナ、緑豆もやし、だいこん、 ピクルス、長ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 バナナブラウニー NEW
31 木	マーボー丼 じゃこピーマン 夏野菜のマヨポン和え NEW わかめスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、 ◎マンナビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ち くわ、しらす干し、 赤みそ、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、 わかめ、にら、長ねぎ、干しいたけ、 にんにく	牛乳 菓子	牛乳 桃まんじゅう

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	512kcal	592kcal
たんぱく質	17.9g	20.8g
脂質	17.2g	18.8g
カルシウム	283mg	243mg
食塩相当量	1.8g	2.3g

※◎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していきます。

