



献立表



| 日付      | 献立                                                                        | 材 料 名                                              |                                                          |                                                                  | 10時<br>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<br>土 | ベーコンピラフ<br>キャベツの青しそサラダ<br>じゃがいものスープ                                       | 米、じゃがいも、◎マンナウエ<br>ファー                              | ○牛乳、ベーコン、鶏ささ身、<br>バター、◎牛乳                                | たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、<br>ミックスベジタブル、<br>にんじん、ブロッコリー、わかめ                | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>菓子               |
| 03月     | 振替休日                                                                      |                                                    |                                                          |                                                                  |            |                        |
| 04<br>火 | ごはん、さばの照り焼き<br>キャベツのゆかり和え<br>さつまいものカレー金平 NEW<br>えのきと麩のみそ汁                 | 米、さつまいも、砂糖、焼ふ、<br>片栗粉、ごま油、◎たべっ子動物                  | ○牛乳、さば、みそ、豚肉、<br>黒ごま、◎牛乳                                 | キャベツ、にんじん、<br>えのきだけ、ピーマン、みつば                                     | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>肉まん              |
| 05<br>水 | きのこの鮭ごはん NEW<br>ミートボールの照り焼き、人参の甘煮<br>れんこんサラダ<br>さつまいもバター焼き<br>ほうれんそうのすまし汁 | 米、さつまいも、○ホットケーキ<br>粉、○砂糖、砂糖、◎マンナウエ<br>ファー          | ○牛乳、さけ、ハム、バター、す<br>りごま、ごま、◎牛乳                            | ○りんご、にんじん、<br>ほうれんそう、れんこん、しめじ、<br>しいたけ、えだまめ、コーン、<br>焼きのり、しそ      | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>パンケーキ            |
| 06<br>木 | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>小松菜のじゃこサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁                                | 米、ごま油、砂糖、◎マンナビス<br>ケット                             | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、み<br>そ、しらす干し、◎牛乳                           | ○オレンジ果汁30%飲料、<br>こまつな、たまねぎ、緑豆もやし、<br>にんじん、わかめ、葉ねぎ                | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>オレンジゼリー          |
| 07<br>金 | ロールパン<br>チキンクリームシチュー<br>ひじきサラダ<br>バナナ                                     | イエローロール、じゃがいも、<br>○米、砂糖、◎たべっ子動物                    | ○牛乳、鶏むね肉、牛乳、ツナ味<br>付缶、バター、○かつお節、◎牛<br>乳                  | バナナ、たまねぎ、にんじん、<br>ほうれんそう、キャベツ、<br>コーン、ひじき、○うめ干し                  | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>梅おなか粥<br>NEW     |
| 08<br>土 | マーボー丼<br>もやしのナムル<br>わかめと白菜のスープ                                            | 米、○ハッピーターン、砂糖、<br>ごま油、◎マンナウエファー                    | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤<br>みそ、◎牛乳                                | 大豆もやし、はくさい、<br>たまねぎ、にんじん、きゅうり、<br>コーン、わかめ                        | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>菓子               |
| 10<br>月 | ゆかりごはん<br>さばの生姜煮<br>ちんげん菜の中華和え<br>大根と油揚げのみそ汁                              | 米、○さつまいも、砂糖、<br>○砂糖、ごま油、◎マンナビスケッ<br>ト              | ○牛乳、さば、かにかまぼこ、み<br>そ、油揚げ、○バター、<br>○黒ごま、○ごま、◎牛乳           | だいこん、チンゲンサイ、<br>キャベツ、しめじ、にんじん、<br>わかめ                            | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>びつ栗いも            |
| 11<br>火 | かやくうどん<br>さつまいもの天ぷら<br>切干大根サラダ                                            | ゆでうどん、さつまいも、油、<br>てんぷら粉、○砂糖、砂糖、<br>○焼ふ、ごま油、◎たべっ子動物 | ○牛乳、鶏もも肉、ハム、<br>○バター、油揚げ、◎牛乳                             | にんじん、はくさい、たまねぎ、<br>きゅうり、切り干しだいこん、<br>長ねぎ、干しいたけ                   | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>ココアラスク           |
| 12<br>水 | 牛しぐれ丼<br>おからでポテトサラダ風 NEW<br>厚揚げと小松菜のみそ汁                                   | 米、しらたき、砂糖、◎マンナウエ<br>ファー                            | ○牛乳、生揚げ（サイコロ揚<br>げ）、牛ひき肉、ツナ味付缶、○<br>チーズ、みそ、乾燥おから、◎牛<br>乳 | にんじん、たまねぎ、きゅうり、<br>しめじ、ごぼう、こまつな、<br>コーン、えだまめ                     | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>チーズ<br>菓子        |
| 13<br>木 | 食パン<br>鶏肉のバーベキューソース焼<br>ジャーマンポテト NEW<br>野菜スープ                             | 食パン、じゃがいも、○白玉粉、<br>油、○ごま油、砂糖、◎マンナビス<br>ケット         | ○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、<br>○干しえび、◎牛乳                             | ○だいこん、たまねぎ、<br>キャベツ、にんじん、ブロッコリー                                  | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>だいこん餅            |
| 14<br>金 | 赤飯 NEW<br>えびのかき揚げ<br>紅白なます<br>花麩のすまし汁、梨                                   | 米、○小麦粉、もち米、油、<br>てんぷら粉、○砂糖、砂糖、<br>焼ふ、◎たべっ子動物       | ○牛乳、○調製豆乳、あずき<br>（乾）、ちくわ、えび（むき<br>身）、ごま、◎牛乳              | なし、だいこん、たまねぎ、<br>にんじん、みつば、えだまめ、<br>わかめ                           | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>三色蒸しパン           |
| 15<br>土 | チャーハン<br>春雨の中華和え<br>白菜のスープ                                                | 米、○ビスコ、はるさめ、砂糖、<br>ごま油、◎マンナウエファー                   | ○牛乳、ベーコン、ハム、<br>ごま、◎牛乳                                   | はくさい、きゅうり、にんじん、<br>大豆もやし、コーン、ピーマン、<br>葉ねぎ、長ねぎ                    | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>菓子               |
| 17<br>月 | ごはん<br>赤魚のくわやき<br>豆菜サラダ<br>肉団子と白菜のスープ                                     | 米、○フライドポテト、○油、<br>砂糖、片栗粉、ごま油、<br>◎マンナビスケット         | ○牛乳、あかうお、鶏ひき肉、だ<br>いず水煮、ツナ、絹ごし豆腐、◎<br>牛乳                 | こまつな、はくさい、にんじん、<br>たまねぎ、干しいたけ、<br>○あおのり                          | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>フライドポテト<br>（青のり） |
| 18<br>火 | ポークカレー<br>マカロニサラダ<br>フルーツカクテル                                             | 米、じゃがいも、マカロニ、<br>◎たべっ子動物                           | ○ヨーグルト(加糖)、豚肉、<br>ハム、◎牛乳                                 | たまねぎ、にんじん、バナナ、<br>みかん缶、もも缶、パイン缶、<br>きゅうり、コーン、グリーンピース             | 牛乳<br>菓子   | お茶<br>ヨーグルト<br>菓子      |
| 19<br>水 | ごはん<br>チキンカツ<br>ほうれん草のごま和え<br>五目汁                                         | 米、さといも、パン粉、油、<br>小麦粉、砂糖、◎マンナウエファー                  | ○牛乳、鶏むね肉、油揚げ、<br>ごま、◎牛乳                                  | ○りんご、ほうれんそう、<br>にんじん、だいこん、ごぼう、<br>長ねぎ                            | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>りんご<br>菓子        |
| 20<br>木 | とんこつみそ豆乳ラーメン<br>焼きぎょうざ<br>キャベツのゆず和え                                       | ゆで中華めん、○コーンフレーク、<br>油、ごま油、◎マンナビスケット                | ○牛乳、豚肉、調製豆乳、<br>なると、みそ、◎牛乳                               | キャベツ、緑豆もやし、ブロッコ<br>リー、にんじん、コーン、長ねぎ、<br>干しいたけ、黒きくらげ、<br>ゆず果汁、にんにく | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>コーンフレーク          |
| 21<br>金 | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ                                   | 米、じゃがいも、○さつまいも、<br>○油、○片栗粉、片栗粉、<br>◎たべっ子動物         | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ味付缶、<br>ウインナー、◎牛乳                             | ホールトマト缶詰、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、たまねぎ、<br>○れんこん、マーマレード、コーン            | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>野菜チップス           |
| 22<br>土 | エビピラフ<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ                                                | 米、○エースコイン、◎マンナウエ<br>ファー                            | ○牛乳、えび（むき身）、<br>バター、すりごま、◎牛乳                             | ごぼう、たまねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、大豆もやし、<br>ブロッコリー、ミックスベジタブル           | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>菓子               |
| 24月     | 勤労感謝の日                                                                    |                                                    |                                                          |                                                                  |            |                        |
| 25<br>火 | ごはん<br>鶏肉の幽庵焼き<br>大根と厚揚げの煮物<br>じゃがいものみそ汁                                  | 米、じゃがいも、○メープルシロッ<br>プ、砂糖、◎たべっ子動物                   | ○牛乳、鶏もも肉、生揚げ（サイ<br>コロ揚げ）、みそ、◎牛乳                          | ○バナナ、だいこん、にんじん、<br>たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、<br>ゆず果汁                        | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>メープルバナナ          |
| 26<br>水 | ごはん<br>メバルの煮つけ<br>かぶのかにあんかけ<br>小松菜の納豆和え、なすのみそ汁                            | 米、○ぎょうざの皮、片栗粉、<br>砂糖、◎マンナウエファー                     | ○牛乳、めばる、かにかまぼこ、<br>○ウインナー、○ピザ用チーズ、<br>挽きわり納豆、みそ、◎牛乳      | かぶ、こまつな、たまねぎ、なす、○<br>たまねぎ、しめじ、○ピーマン、にん<br>じん、○コーン、葉ねぎ            | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>バリバリピザ           |
| 27<br>木 | ふりかけごはん<br>のしどり、チンゲン菜の煮びたし<br>切り干し大根の中華和え<br>おふとわかめのみそ汁                   | 米、○ロールパン、砂糖、○油、<br>焼ふ、片栗粉、○砂糖、ごま油、<br>◎マンナビスケット    | ○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、<br>みそ、油揚げ、○きな粉、◎牛乳                        | たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこ<br>ん、わかめ、あおのり             | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>揚げパン             |
| 28<br>金 | ごはん<br>野菜メンチカツ<br>コールスローサラダ<br>大根のコンソメスープ                                 | 米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、<br>◎たべっ子動物                         | ○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、<br>ベーコン、◎牛乳                               | キャベツ、たまねぎ、だいこん、<br>ミックスベジタブル、きゅうり、<br>緑豆もやし、にんじん、しめじ、<br>赤ピーマン   | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>かぼちゃまんじゅう        |
| 29<br>土 | 鶏のねぎ塩丼<br>ブロッコリーのドレッシングサラダ<br>中華スープ                                       | 米、○源氏パイ、<br>イタリアンドレッシング、ごま油、<br>◎マンナウエファー          | ○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳                                             | ブロッコリー、たまねぎ、<br>にんじん、大豆もやし、わかめ、<br>葉ねぎ、にら、コーン                    | 牛乳<br>菓子   | 牛乳<br>菓子               |

(今月の栄養摂取量)

|       | 乳児      | 幼児      |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 494kcal | 570kcal |
| たんぱく質 | 17.7g   | 20.6g   |
| 脂質    | 16.1g   | 17.3g   |
| カルシウム | 287mg   | 249mg   |
| 食塩相当量 | 1.5g    | 1.8g    |

※◎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。

