



# 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		
02月	ロールパン 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のカレーソテー 春野菜のポトフ	ロールパン、じゃがいも、○ぱりんこ、砂糖、油、片栗粉、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、ウィンナー、ちくわ、◎牛乳	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
03火	ごはん 鯖の塩焼き、さつまいもの甘煮 切り干し大根のなめたけ和え 油揚げのみそ汁	米、さつまいも、○米、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、なめたけ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、わかめ	牛乳菓子	牛乳 ひなおこし
04水	ふりかけごはん <b>菱餅風ハンバーグ</b> NEW れんこんサラダ 花麩のすまし汁、オレンジ	米、焼ふ、すりごま、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、みそ、◎牛乳	オレンジ、れんこん、○いちご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、えだまめ、みつば、さやえんどう	牛乳菓子	牛乳 <b>いちごムース</b> NEW
05木	きつねうどん えびのかき揚げ 白菜とカニカマのお浸し	うどん、○米、てんぷら粉、油、○砂糖、◎ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、油揚げ(甘煮)、ちくわ、えび、かにかまぼこ、かつお節、◎牛乳	はくさい、ごまつな、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、みつば	牛乳菓子	牛乳 焼きおにぎり
06金	キーマカレー ささ身のサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、ごまドレッシング、油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、牛ひき肉、鶏ささ身、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、ホールトマト缶詰、パイン缶、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳 ももまんじゅう
07土	豚丼 ブロッコリーのごま和え ほうれん草のみそ汁	米、○ギンピス アスパラガス、○星たべよ、砂糖、焼ふ、ごま、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、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
09月	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の納豆和え 大根とえのきのすまし汁	米、○たいやき、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、挽きわり納豆、白みそ、◎牛乳	ごまつな、だいこん、えのきたけ、しめじ、にんじん、わかめ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
10火	ごはん 鶏のレモン風味 キャベツの味噌マヨ和え ジュリアンスープ	米、○食パン、片栗粉、○小麦粉、○砂糖、油、ごま、○グラニュー糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、ベーコン、みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、ブロッコリー、長ねぎ、レモン果汁、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 <b>メロンパン風トースト</b> NEW
11水	みそバターコーンラーメン 春巻き カリフラワーとわかめの酢の物	中華めん、油、砂糖、◎マンナウエファー、さつまいも、○砂糖	○牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、バター、◎牛乳	はくさい、にんじん、カリフラワー、緑豆もやし、コーン、長ねぎ、わかめ、黒きくらげ	牛乳菓子	牛乳 さつまいもきんとん
12木	イエローロール ポークチャップ 大根サラダ 豆腐のスープ	ロールパン、和風ドレッシング、○砂糖、○焼ふ、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、○バター、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、わかめ、しそ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 ふうすく(あおのり)
13金	牛丼 チンゲン菜のおかか和え いものこ汁	米、○ホットケーキ粉、しらたき、さといも、○油、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉、鶏もも肉、みそ、かにかまぼこ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、まいたけ、みつば	牛乳菓子	牛乳 チュロス
14土	<b>卒園式</b>					
16月	<b>味噌納豆ごはん</b> NEW 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ 麩とわかめのすまし汁	米、○コッペパン、油、焼ふ、○砂糖、すりごま、◎マンナビスケット	○牛乳、挽きわり納豆、○フランクフルト、みそ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、○キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん、わかめ	牛乳菓子	牛乳 ホットドッグ
17火	トマトクリームパスタ <b>キャベツと昆布の梅和え</b> NEW オニオンスープ	スパゲティー、○砂糖、○小麦粉、○春巻きの皮、○片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、豆乳、ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、○りんご、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、しめじ、うめ干し、刻みこんぶ、○レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 <b>りんごの焼き春巻き</b> NEW
18水	ごはん <b>鶏肉と高野豆腐のごま煮</b> NEW ごぼうサラダ 南瓜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、ねりごま、◎マンナウエファー	○ヨーグルト、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ、ツナ、◎牛乳	ごぼう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、干ししいたけ、コーン	牛乳菓子	お茶、 ヨーグルト菓子
19木	ごはん さばの味噌煮 おからサラダ にゅうめん汁	米、○コーンフレーク、干しそうめん、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、おから、ツナ、みそ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
20金	<b>春分の日</b>					
21土	チャーハン 小松菜のじゃこサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、○エースコイン、ごま油、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、しらす干し、◎牛乳	ごまつな、大豆もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、葉ねぎ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
23月	ぶどうぱん 鶏のチーズ焼き ほうれん草のバター炒め コーンスープ	ぶどうパン、○ハッピーターン、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、チーズ、バター、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、クリームコーン缶、しめじ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
24火	マーボー丼 春雨サラダ たけのこの中華スープ	米、○ぎょうざの皮、○油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、◎たべっこ動物	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○クリームチーズ、赤みそ、ハム、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、大豆もやし、○えだまめ、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 枝豆チーズぎょうざ
25水	焼きそば 彩りピクルス 厚揚げとわかめのみそ汁	焼きそばめん、○米、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、厚揚げ、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、わかめ、○しそ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 <b>きつねおにぎり</b> NEW
26木	ごはん <b>たらの人参ソース焼き</b> NEW 金平ごぼう、豆菜サラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、たら、大豆、豚肉、ツナ、みそ、○きな粉、◎牛乳	ごまつな、ごぼう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 きなこ蒸しパン
27金	ごはん チキン南蛮 コロコロサラダ きのこのすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、和風ドレッシング、砂糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏むね肉、ウィンナー、◎牛乳	はくさい、にんじん、まいたけ、えのきたけ、えだまめ、わかめ、たまねぎ	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃまんじゅう
28土	チキンライス コールスローサラダ マカロニスープ	米、○源氏パイ、マカロニ、油、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、大豆もやし、ミックスベジタブル、にんじん、コーン、わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	512kcal	595kcal
たんぱく質	18.9g	22.2g
脂質	16.7g	18.5g
カルシウム	283mg	255mg
食塩相当量	1.7g	2.1g

※◎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。

