

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
1	水	ごはん 焼魚 キャベツの ごま和え 五目汁 果物	さわか 60	キャベツ 小松菜 大根 人参 わかめ いよかん	米 70 2 ふ	黒糖ふラスク バター、黒糖 牛乳	16	木	ドライカレー 焼きポテト ポトフ 果物	香ミンチ 30 5 5 30	たまねぎ トマト 人参 グリーンピース コーン 大根 人参 ほうきさい グレープフルーツ	米 70 10 10 5 20 10 10 30	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう ココア 牛乳
2	木	ごはん 豚肉のしょうが焼 めかぶり きゅうりもみ みそ汁 果物	豚肉 70	きゅうり 人参 めかぶ ホウレン草 たまねぎ もやし グレープフルーツ	米 70 40 10 0.5 10 20 20 30	おかし (ホームパイ) 牛乳	17	金	ロールパン 照り焼きポーク ビーンズサラダ かぼちゃポタージュ 果物	豚肉 70 5 30 3	ロールパン 人参 キャベツ きゅうり 人参 がぼちゃ いちご	米 70 40 30 10 10 30	おかし (ソフト煎餅) 牛乳
3	金	ひなまつり 混ぜごはん おくら 花かつお和え すまし汁 オレンジジュース 五目うどん	鯛 かまぼこ 0.5 0.5 125	人参 きぬさや コーン きさみのり おくら 小松菜 もやし オレンジジュース	米 60 7 10 0.3 30 10 10 125	ヨーグルト ゼリー プレーンヨーグルト 生クリーム、牛乳 さとう、ゼラチン いちご 牛乳	18	土	 卒園式				
4	土	ごはん 鶏肉のしょうが焼 ツナ和え 果物	鶏肉 うすあげ 5	人参 わかめ 青ねぎ はくさい ホウレン草 人参 バナナ	米 70 10 0.3 3 10 10 40	おかし (五穀のビスケット) 牛乳	20	月	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 おくらとコーンの 和え物 みそ汁 果物	牛肉 20 30 30 10 0.3 30	米 70 40 15 15 10 6 30 10 10 0.3 30	サブレ 小麦粉、バター さとう 牛乳	
6	月	カレーライス 甘酢和え えのきスープ 果物	牛肉 20	たまねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 えのき みかん	米 70 30 10 5 30 10 10 10 30	ようかん こしあん 栗 牛乳	22	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 春雨サラダ ポパイスープ 果物	鶏肉 100 7 7 30	米 70 15 10 10 20 10 10 30	おかし (クラッカー) 牛乳	
7	火	ふりかけごはん 鶏肉のトマト煮 人参のグラッセ ドレッシングサラダ コンソメスープ マフィンパフェ	鯛ふりかけ 鶏肉 80	トマト たまねぎ 人参 きゅうり 人参 大根 小松菜	米 70 10 10 25 30 10 10	チーズトースト 食パン、チーズ コーン、ケチャップ 牛乳	23	土	しょうゆラーメン わかめおにぎり なめたけ和え 果物	鶏肉 20 0.3 30 40	米 70 20 10 10 35 30 10 5 40	抹茶蒸しパン ホットケーキミックス 小麦粉、牛乳 サラダ油、さとう 抹茶 牛乳	
8	水	ごはん 煮魚 はくさいの和え物 みそ汁 果物	煮魚 60	はくさい ホウレン草 人参 たまねぎ こんにやく オレンジ	米 70 40 10 10 20 10 30	おかし (ひつじ以下 ...お子様煎餅) (ゆり以上 ...炭疽ばりんこ) 牛乳	24	金	ごはん 煮魚 甘酢和え みそ汁 果物	煮魚 60 30 10 20 30	米 70 40 10 10 10 20 30	おかし (ハードビスケット) 牛乳	
9	木	彩り焼きそば 大根の甘酢和え すまし汁 果物	ベーコン 10	キャベツ 人参 糸、黄パプリカ 大根 人参 三度豆 もやし 青ねぎ バナナ	米 70 40 6 10 10 10 20 3 40	かにパン (卵不使用) 食パン、チーズ コーン、ケチャップ カルピス	25	土	チキンライス 三度豆とツナの ドレッシング和え コンソメスープ 果物	鶏肉 40 5 10 30	米 70 40 10 5 5 30 10 30	おかし (麦ウエハース) 牛乳	
10	金	ごはん 金平豆腐 小松菜の和え物 みそ汁 果物	鶏肉 ちくわ 25 15	こんにやく 人参 ほう グリーンピース 小松菜 人参 キャベツ わかめ グレープフルーツ	米 70 10 20 20 5 20 10 0.3 30	おかし (エースコイン) 牛乳	27	月	ごはん 金平豆腐 徳島 大根スープ 果物	鶏肉 25 15 70 30	米 70 10 20 20 18 30 0.3 30	おかし (野菜煎餅) 牛乳	
11	土	みそ煮餅 きゅうりもみ すまし汁 果物	豚肉 40	たまねぎ 人参 三度豆 コーン きゅうり 人参 はくさい りんご	米 70 30 20 10 10 40 10 10 30	おかし (豆乳のウエハース) 牛乳	28	火	カレーうどん キャベツの 和え物 果物	牛肉 うすあげ 脱脂粉乳 5 2 30	米 70 30 10 3 30 10 10 40	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	
13	月	ごはん マーボー豆腐 ホウレン草の 和え物 わかめスープ 果物	鶏ミンチ 木綿豆腐 ソフト木綿豆腐 15 20 40	人参 たまねぎ 干椎茸 ピーマン 黄パプリカ ホウレン草 人参 わかめ もやし いよかん	米 70 20 0.5 5 5 50 10 0.3 10 30	レモンマフィン ホットケーキミックス 小麦粉、レモン汁 豆乳、バター、さとう 牛乳	29	水	ごはん 豚肉のみそ煮 こんにやくの ごま酢和え すまし汁 果物	豚肉 70 25 20 5 5 30	米 70 25 10 10 20 0.3 30	おかし (ひつじ以下 ...シガーフライ) (ゆり以上...カンパン) 牛乳	
14	火	とりにごぼうごはん 焼魚 はくさいの 酢の物 みそ汁 果物	鶏ミンチ うすあげ 60	ごぼう 人参 枝豆 はくさい 人参 きゅうり 小松菜 たまねぎ オレンジ	米 60 15 10 5 40 10 10 10 10 30	おかし (ごまｽﾀｰ) 牛乳	30	木	ごはん 豚肉のしょうが焼 みそ汁 果物	豚肉 60 20 20	米 70 40 10 10 20 10 10 30	おかし (マリー) 牛乳	
15	水	野菜のクリーム スパゲティ ワインナー ドレッシングサラダ 果物	ベーコン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ワインナー 15 25 25 20	キャベツ 人参 たまねぎ 三度豆 きゅうり 人参 みかん缶 バナナ	米 50 25 10 10 30 10 8 40	おにぎり 米 だし お茶	31	金	ごはん 鶏肉のみそ煮 こんにやくの ごま酢和え すまし汁 果物	鶏肉 70 20 20 5 30	米 70 25 10 10 15 15 10 10 30	おかし (ひつじ以下 ...シガーフライ) (ゆり以上...カンパン) 牛乳	

☆海外産の食品を使用する場合は業者に可能な限り検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行をお願いしています。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数量は3~5歳児を基準にしています。

エネルギー	524kcal	炭水化物	75.0g
たんぱく質	21.0g	食塩	1.6g
脂質	15.7g	カルシウム	232mg

(3~5歳児) ※1日の給与量の4.5%を目標に設定しています。

エネルギー	608kcal	炭水化物	87.0g
たんぱく質	24.3g	食塩	1.7g
脂質	18.2g	カルシウム	258mg