



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		
NEW 01 水	チキンライス、チーズハンバーグ さつまいもの甘煮、春雨のマヨネーズサラダ きのこスープ、ミニゼリー お誕生会	米、さつまいも、○ホット ケーキ粉、砂糖、はるさ め、○砂糖、パン粉、○マ ンナ ウエファー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 鶏もも肉、絹ごし豆腐、○ホ イップクリーム、ベーコン、○ バター、とろけるチーズ、バ ター、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、ミッ クスベジタブル(冷凍)、 りんご、にんじん、しめ じ、しいたけ、えのきたけ	牛乳 菓子	牛乳 カップケーキ
02 木	ごはん、さわらの西京焼き 五目金平、キャベツのじゃこ和え 大根と麩のすまし汁	米、○小麦粉、○強力粉、 板こんにゃく、○アンパン マンビスケット、○砂糖、 砂糖、ごま油、焼☆	○牛乳、さわら、○無塩バ ター、豚肉(ばら)、白み そ、しらす干し、○黒ご ま、○ごま、○牛乳	キャベツ、だいこん、にん じん、ごぼう、ピーマン、 えのきたけ、みつば、干し しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ごまクッキー
03 金	ごはん、すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 そうめんのみそ汁	米、○源氏パイ、しらだ き、砂糖、干しそうめん、 焼☆、○たべっこ動物	○アイスクリーム、牛肉 (もも)、焼き豆腐、職人焼 き豆腐、みそ、ごま、○牛 乳	はくさい、きゅうり、たま ねぎ、ほうれんそう、にん じん、しいたけ、葉ねぎ、 長ねぎ、カットわかめ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム 菓子
04 土	鶏そぼろ丼 枝豆サラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○エース コイン、砂糖、○マンナ ウエファー	○牛乳、鶏ひき肉、ペー コン、みそ、○牛乳	にんじん、たまねぎ、えだ まめ、しめじ、コーン(冷 凍)、えだまめ(冷凍)、 生わかめ、レモン果汁、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 菓子
06 月	マーボー丼 キャベツとわかめのナムル ベーコンと白菜の中華スープ	米、○小麦粉、○強力粉、 ○砂糖、ごま油、片栗粉、 ○マンナ ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、ベーコン、赤みそ、ご ま、○無塩バター、○牛乳	キャベツ、はくさい、○パ ーナ、にんじん、大豆もや し、にら、干ししいたけ、 にんにく、しょうが、カッ トわかめ	牛乳 菓子	牛乳 バナナスコーン NEW
07 火	ごはん、かれのい煮つけ 小松菜のおかか和え 豚汁	米、○コーンフレーク、 じゃがいも、板こんにゃ く、砂糖、○たべっこ動物	○牛乳、かれのい、豚肉(も も)、かにかまぼこ、み そ、油揚げ、かつお節、○ 牛乳	こまつな、はくさい、たま ねぎ、もやし、にんじん、 ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
08 水	ごはん、たら和風マヨネーズ焼き ごぼうとこんにゃくの煮物 きゅうりの昆布和え、にらのみそ汁	米、板こんにゃく、○グラ ニュー糖、ごま油、砂糖、 ○マンナ ウエファー	○牛乳、たら、ちくわ(卵 不使用)、みそ、油揚げ、 ○牛乳	きゅうり、にんじん、だい ごん、ごぼう、にら、葉ね ぎ、塩こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 ココアパイ NEW
09 木	ごはん、さけフライ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ、梨	米、じゃがいも、パン粉、 油、イタリアンドレッシン グ、小麦粉、○マンナ ビ スケット	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、さけ、ベーコン、○ 牛乳	なし、ブロッコリー、ホー ルトマト缶詰、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、コー ン(冷凍)、にんにく	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
10 金	ごはん、厚揚げのチャンプルー ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	米、○食パン、○メープル シロップ、ごま油、○た べっこ動物	○牛乳、生揚げ(サイコロ 揚げ)、豚肉(肩ロース)、 みそ、○バター、ごま、か つお節、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、なめ こ、葉ねぎ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 メープルサンド
11 土	ミートスパゲティ コールスローサラダ 大根のコンソメスープ	マカロニ・スパゲティ、 ○ばりんこ、砂糖、油、○ マンナ ウエファー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ベーコン、○牛乳	たまねぎ、だいごん、キャ ベツ、ミックスベジタブル (冷凍)、きゅうり、にん じん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
13 月	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 小松菜とハムのサラダ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、○マンナ ビス ケット	○牛乳、牛肉(もも)、凍り 豆腐、みそ、ハム、かにか まぼこ、○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、こまつ な、にんじん、大豆もや し、葉ねぎ、干ししいた け、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
14 火	みそラーメン ツナ餃子 ささみの中華和え	焼きそばめん、○白米、 きょうざの皮、砂糖、油、 ○ごま油、ごま油、○た べっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、鶏さ さ身、ツナ、みそ、チー ズ、○しらす干し、すりご ま、○かつお節、○牛乳	たまねぎ、もやし、にんじ ん、きゅうり、ほうれんそ う、コーン(冷凍)、長ね ぎ、○葉ねぎ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 おかか ちりめん おにぎり
15 水	ごはん、さわらのごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 おくらときゅうりの梅和え、にゅうめん汁	米、干しそうめん、○砂 糖、砂糖、片栗粉、ごま 油、○マンナ ウエファー	○牛乳、さわら、○あずき (乾)、だいす水煮、油揚 げ、ごま、かつお節、○牛 乳	オクラ、きゅうり、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、 葉ねぎ、しいたけ、ひじ き、うめ干し、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ぜんざい
NEW 16 木	ごはん、豚肉と春雨の炒め物 えのきたけの酢の物 切干大根のみそ汁	米、○さつまいも、○ホッ トケーキ粉、○砂糖、はる さめ、砂糖、油、ごま油、 ○マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(もも)、○無 塩バター、かにかまぼこ、 みそ、油揚げ、○黒ごま、 ○牛乳	きゅうり、緑豆もやし、え のきたけ、にんじん、たま ねぎ、にら、たけのこ(ゆ で)、切り干しだいごん、 生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 スイート ポテトケーキ
17 金	ぶどうばん あじのトマトチーズ焼き ごぼうとコーンのサラダ、野菜スープ	ぶどうパン、砂糖、○た べっこ動物	○牛乳、あじ、チーズ、す りごま、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼ う、ホールのトマト缶詰、 キャベツ、コーン(冷 凍)、ブロッコリー、にん じんにく	牛乳 菓子	牛乳 マッシュマロ サンド
18 土	そばめし チンゲン菜のナムル 中華スープ	米、ゆで中華めん、○ホー ムパイ、ごま油、○マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、かつ お節、○牛乳、かにかまぼ こ	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、コーン(冷 凍)、キャベツ、にら、葉 ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
20月 敬老の日						
21 火	きのこごはん、豚肉と白菜のうま煮 さつまいものごま塩和え 五目汁	さつまいも、米、○ホッ トケーキ粉、さといも、○ 油、○砂糖、砂糖、○た べっこ動物	○牛乳、豚肉(もも)、○絹 ごし豆腐、鶏もも肉、油揚 げ、バター、○牛乳	はくさい、だいごん、にん じん、ごぼう、長ねぎ、ま いたけ、しめじ、しいた け、さやえんどう、みつば	牛乳 菓子	牛乳 お月見ドーナツ
22 水	ごはん、さばの生姜煮 ピーマンとちくわの炒め物 きゅうりとツナのサラダ、なすのみそ汁	米、○たいやき、油、砂 糖、○マンナ ウエファー	○牛乳、さば、ちくわ(卵 不使用)、ツナ、みそ、○ 牛乳	きゅうり、ピーマン、な す、たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
23月 秋分の日						
24 金	ごはん、かれのい磯部揚げ 冷しゃぶサラダ ちんげん菜のみそ汁	米、○食パン、てんぷら粉 (卵不使用)、油、○砂 糖、○たべっこ動物	牛乳、かれのい、豚肉(ロー ス)、みそ、ごま、○パ ター、すりごま、○牛乳、 ○きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、もや し、葉ねぎ、カットわか め、あおりのり	牛乳 菓子	牛乳 きな粉トースト NEW
25 土	焼肉丼 ブロッコリーの中華和え きのこのみそ汁	米、○ギンビス アスパラ ガス、砂糖、ごま油、○マ ンナ ウエファー	○牛乳、牛肉(もも)、み そ、油揚げ、ごま、○牛乳	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、もや し、まいたけ、しめじ、え のきたけ、ピーマン、葉ね ぎ、コーン(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27 月	ごはん、さわらのおろしポン酢がけ もやしとにらの和え物 豚肉と里芋のみそ汁	米、さといも、○小麦粉、 ○砂糖、○コーンフレー ク、油、片栗粉、ごま油、 砂糖、○マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、豚肉(ば ら)、○無塩バター、ハ ム、みそ、ごま、○牛乳	だいごん、もやし、こまつ な、にんじん、たまねぎ、 にら	牛乳 菓子	牛乳 シスコーン クッキー NEW
NEW 28 火	うずまきパン、鶏肉のマーマレード焼き、 ほうれん草ときこのサラダ 鮭とかぼちゃのクリームシチュー	ロールパン、○星たべよ、 片栗粉、砂糖、○たべっこ 動物	鶏もも肉、調製豆乳、さ げ、ベーコン、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、 かぼちゃ、ミックスベジタ ブル(冷凍)、マーマレ ード、しめじ、えのきたけ、 コーン(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
NEW 29 水	ごはん、たらバター醤油焼き 切干大根のうま煮、キャベツと人参の 甘酢和え、白菜と豆腐のみそ汁	○じゃがいも、米、○片栗 粉、砂糖、○小麦粉、○マ ンナ ウエファー	○牛乳、たら、木綿豆腐、 ○粉チーズ、みそ、油揚 げ、バター、○牛乳	キャベツ、はくさい、○ コーン(冷凍)、にんじ ん、グリーンピース(冷 凍)、切り干しだいごん、 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 じゃが コーンもち NEW
NEW 30 木	チキンカレーライス、マカロニサラダ キャベツとウィンナーのスープ りんご	○じゃがいも、米、じゃが いも、○片栗粉、マカロ ニ、ウイニー、○小麦粉、 ○マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○粉 チーズ	たまねぎ、りんご、にんじ ん、キャベツ、○コーン (冷凍)、きゅうり、福神 漬、コーン(冷凍)、グリ ンピース(冷凍)	牛乳 菓子	牛乳 ゆずまんじゅう

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	500kcal	585kcal
たんぱく質	19.2g	22.6g
脂質	16.3g	17.8g
カルシウム	292mg	292mg

旬の食材

里芋(さといも)

里芋は秋から冬が旬で、皮をむくと身がヌルヌルするのが特徴です。他の芋類に比べて、低エネルギーで、特にカリウムを多く含みます。里芋を洗うと手がかゆくなる人がいますが、これはシュウ酸という成分で刺のような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからそうです。またこれは、味の上でのエグミにもなっています。おみそ汁などはもちろん、炒め物や揚げ物にも美味しいお手です。

※◎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しています。