



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 水	トナカイライス、照焼チキン じゃがバター、りんごのサラダ 豆乳スープ お誕生会	米、じゃがいも、ウイ ニー、砂糖、片栗粉、◎ マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、豆 乳、○ホイップクリー ム、ベーコン、バター、 ◎牛乳	はくさい、とうもろこし、に んじん、キャベツ、りんご、 たまねぎ、しめじ、○いち ご、きゅうり、○いちごジャ ム、レモン果汁、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 クリスマス プリン
02 木	ごはん、かれの煮つけ さつまいもの甘煮、豆菜サラダ 麩のすまし汁	米、さつまいも、○マカ ロニ、○砂糖、砂糖、焼 心、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、かれい、だいす 水煮、ツナ、○きな粉、 ◎牛乳	こまつな、えのきたけ、 みつば、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 マカロニ あべかわ
NEW 03 金	麦入りごはん、厚揚げのチャンプルー そうめんサラダ なめこの赤だし	米、○ホットケーキ粉、 干しとうもろこし、○油、押 麦、○粉糖、マヨネー ズ、ごま油、◎たべっこ 子	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、豚肉(肩ロース)、○絹 ごし豆腐、ハム、赤みそ、か つお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、に んじん、なめこ、きゅう り、生わかめ、葉ねぎ、 みつば	牛乳 菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
04 土	鶏のあんかけ丼 ★ 白菜のじゃこ和え にらのみそ汁 	米、じゃがいも、○エ スコイン、砂糖、片栗 粉、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、みそ、しらす干し、 ◎牛乳	たまねぎ、はくさい、に んじん、にら、長ねぎ、 干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
06 月	ごはん、さばの和風カレー煮 ひじきの煮物、おからサラダ けんちん汁 	米、さといも、小麦粉、 砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さば、木綿豆 腐、鶏もも肉、おから、 ツナ、油揚げ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、ごぼう、 葉ねぎ、えだまめ、ひじ き、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 マシュマロ サンド
07 火	焼肉丼、ポテト餃子 ちんげん菜の中華和え 春雨の中華スープ	米、○小麦粉、じゃがいも、 ○砂糖、はるさめ、ぎょうざ の皮、砂糖、油、ごま油、◎ たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、ハ ム、かにかまぼこ、ご ま、◎牛乳	チンゲンサイ、キャベツ、た まねぎ、コーン、もやし、○ りんごジャム、ピーマン、に んじん、にら	牛乳 菓子	牛乳 りんごジャム 蒸しパン
NEW 08 水	ごはん、さけの味噌チーズ焼き 大根のそぼろ煮、ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	米、フライドポテト、○ 砂糖、○焼心、砂糖、片 栗粉、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、鶏ひき肉、ピザ用 チーズ、○バター、み そ、ごま、◎牛乳	だいこん、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、コーン、生わかめ、 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
09 木	ミートスパゲティー ココロサラダ  野菜スープ、バナナ	マカロニ・スパゲ ティー、○ばりんこ、砂 糖、◎マンナ ビスケット	○ヨーグルト(加糖)、豚ひ き肉、牛ひき肉、ベー コン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、ミックスベジタ ブル、キャベツ、ブロッ コリー、しめじ、えだまめ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
10 金	ごはん、たらのみぞれ煮 五目金平、きゅうりのゆかり和え なすのみそ汁	米、板こんにゃく、片栗 粉、油、砂糖、ごま油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、たら、○こしあ ん(生)、豚肉(もも)、油 揚げ、みそ、◎牛乳	だいこん、きゅうり、なす、 れんこん、もやし、たま ねぎ、ピーマン、にんじん、葉 ねぎ、生わかめ、干ししいた け	牛乳 菓子	牛乳 あんこパイ
11 土	ツナそぼろごはん ★ 小松菜の和え物 キャベツと豚肉のみそ汁	米、○星たべよ、○源氏 パイ、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、ツナ、豚肉(も も)、みそ、すりごま、◎ 牛乳	こまつな、キャベツ、に んじん、たまねぎ、コー ン、もやし、葉ねぎ、 コーン	牛乳 菓子	牛乳 菓子
13 月	ごはん、とり天  春菊のポン酢和え 具だくさん汁	米、○ホットケーキ粉、じゃ がいも、てんぷら粉、○マー ガリン、油、○油、○砂糖、 ◎マンナ ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、み そ、油揚げ、かつお節、 ◎牛乳	しゅんぎく、にんじん、 もやし、たまねぎ、かぼ ちゃ、ごぼう、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ココアクッキー
14 火	ふりかけごはん、おでん ブロッコリーのおかかマヨ和え 白菜と油揚げのみそ汁	米、○食パン、じゃがい も、板こんにゃく、○砂 糖、◎たべっこ動物	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚 げ)、ちくわ、ウインナー、 油揚げ、みそ、○バター、か つお節、◎牛乳	だいこん、ブロッコ リー、はくさい、たま ねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 シュガー トースト
15 水	炊き込みごはん 高野豆腐と牛肉の煮物 えのきたけの酢の物、里芋のみそ汁	米、○さつまいも、さとい も、○ホットケーキ 粉、○砂糖、砂糖、板こ んにゃく、◎マンナ ウ エファー	○牛乳、牛肉、鶏もも肉、凍 り豆腐、○無塩バター、か にかまぼこ、油揚げ、みそ、○ 黒ごま、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、え のきたけ、こまつな、に んじん、干ししいたけ、 みつば、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 スイートポテト ケーキ
NEW 16 木	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のナムル 千切り野菜の中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま 油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、豚肉 (もも)、ツナ、ごま、◎牛 乳	たまねぎ、こまつな、に んじん、キャベツ、ピー マン、長ねぎ、コーン、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 肉まん
17 金	ぶどうばん、かれのイタリアンソテー 大根サラダ ポークビーンズ	ぶどうばん、じゃがいも、○ さといも、○板こんにゃく、 イタリアンドレッシング、小 麦粉、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、かれい、豚肉(も も)、○鶏もも肉、だいす水 煮、ツナ、○白みそ、○油揚 げ、バター、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、ホー ルトマト缶詰、きゅうり、○ にんじん、にんじん、○だい こん、○みつば、○干ししいた け、○焼きのり	牛乳 菓子	牛乳 雑煮 おもちつき
18 土	スープスパゲティー ★ かぼちゃのサラダ りんご	スパゲティー、○ビス コ、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、ベーコン、◎牛 乳	かぼちゃ、りんご、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、ミックスベジタブル	牛乳 菓子	牛乳 菓子
20 月	ごはん、さばの味噌煮 キャベツの昆布和え にゅうめん汁 	米、○ハッピーターン、 干しとうもろこし、砂糖、◎ マンナ ビスケット	○牛乳、さば、○チー ズ、鶏もも肉、みそ、◎ 牛乳	キャベツ、はくさい、た まねぎ、にんじん、葉 ねぎ、塩こんぶ、しいた け、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
21 火	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ 大根のコンソメスープ	米、○コーンフレーク、 片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、ペ ーコン、かにかまぼこ、◎ 牛乳	だいこん、こまつな、大 豆もやし、マーマレー ド、にんじん、たま ねぎ、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
NEW 22 水	豆乳ちゃんぽんうどん  かぼちゃの甘煮 れんこんサラダ	ゆでうどん、片栗粉、砂 糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、豚肉(もも)、調製 豆乳、えび(むき身)、 ハム、みそ、すりごま、 ◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、れ んこん、もやし、きゅう り、しいたけ、こまつ な、にんじん、コーン	牛乳 菓子	牛乳 柚子まんじゅう
23 木	ごはん、たら和風マヨネーズ焼き ちんげん菜の和え物 きのこのみそ汁	米、○エスコイン、砂 糖、◎マンナ ビスケッ ト	○牛乳、たら、油揚げ、 みそ、しらす干し、◎牛 乳	チンゲンサイ、まいた け、しめじ、えのきた け、にんじん、葉ねぎ、 生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 ぶどうゼリー 菓子
NEW 24 金	ロールパン、ハンバーグ じゃが芋とブロッコリーのサラダ ★ シーフードスープ 	ロールパン、じゃがい も、○ホームパイ、マカ ロニ、砂糖、パン粉、◎ たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、絹ごし豆腐、ペ ーコン、◎牛乳	たまねぎ、○みかん、に んじん、コーン、マッ シュルーム、ブロッ コリー、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 みかん 菓子
25 土	牛丼  大根と人参の甘酢和え 豆腐のみそ汁	米、しらたき、○白い風 船(ミルククリーム)、 砂糖、◎マンナ ウエ ファー	○牛乳、牛肉(もも)、木綿 豆腐、みそ、すりごま、 ◎牛乳	たまねぎ、だいこん、に んじん、はくさい、ごぼ う、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27 月	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き 枝豆サラダ ほうれん草のすまし汁 	米、○たいやき、焼心、 砂糖、◎マンナ ビス ケット	○牛乳、さけ、ペー コン、みそ、バター、◎牛 乳	にんじん、ほうれんそ う、えだまめ、コーン、 えのきたけ、キャベツ、 たまねぎ、しめじ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
28 火	カレーライス  マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、マカロニ、 ○メープルシロップ、◎ たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、ペ ーコン、○バター、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、も やし、きゅうり、コー ン、グリーンピース、長 ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ホットケーキ
29 30 31	冬 休 み					

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	494kcal	573kcal
たんぱく質	19.0g	22.2g
脂質	15.9g	17.4g
カルシウム	292mg	261mg

旬の食材

小松菜(こまつな)
小松菜の旬は12～2月で、冬の野菜ですがハウス栽培が盛んなために一年を通して出回っています。
鉄分やカルシウムの含有量は、ほうれん草以上！骨粗鬆症の予防にも効果があります。また、豊富に含まれるビタミンCはかぜの予防に。寒くなり体調を崩しやすいこの時期にお勧めの野菜のひとつです。

※◎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なっています。