



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 金	ごはん、さわらの幽庵焼き ひじきのごま酢和え さつま芋のみそ汁 入園進級式	米、さつまいも、○マカロニ、砂糖、○砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さわら、だいず水煮、みそ、○きな粉、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ゆず果汁、生わかめ、ひじき	牛乳菓子	牛乳マカロニあべかわ
02 土	進級式					
04 月	ごはん、さけの塩焼き もやしとにらの和え物 豚肉と里芋のみそ汁	米、さといも、○砂糖、○焼肉、ごま油、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、◎牛乳、さけ、豚肉(ばら)、○バター、みそ、ハム	もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、にら	牛乳菓子	牛乳麩ラスク
NEW 05 火	ごはん、松風焼き ほうれん草のおかか和え えのきと麩のすまし汁	米、○食パン、○砂糖、砂糖、片栗粉、パン粉、焼肉、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、○バター、かつお節、ごま、◎牛乳	ほうれん草、えのきだけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、みつば、しょうが	牛乳菓子	牛乳シュガートースト
NEW 06 水	かやくうどん えだまめと菜の花のかき揚げ 大根と人参の甘酢和え	ゆでうどん、てんぷら粉(卵不使用)、油、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ちくわ(卵不使用)、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、えだまめ、なばな、長ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳よもぎまんじゅう
07 木	ごはん、さばのかば焼き風 きゅうりの昆布和え きのこのみそ汁	米、○ホームパイ、小麦粉、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、◎牛乳、さば、みそ、油揚げ、ごま	きゅうり、まいだけ、にんじん、しめじ、えのきだけ、葉ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳菓子	牛乳ぶどうゼリー菓子
NEW 08 金	ぶどうぱん、ポークチャップ アスパラサラダ ポトフ	ぶどうぱん、じゃがいも、ウイニー、○ハッピーターン、イタリアンドレッシング、砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉(ロース)、○チーズ、◎牛乳	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)	牛乳菓子	牛乳チーズ菓子
09 土	鶏のあんかけ丼 小松菜とじゃこの和え物 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、鶏もも肉、みそ、しらす干し	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、長ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
11 月	ごはん、かれの煮つけ かぼちゃの和風サラダ そうめんのみそ汁	米、○ロールパン、干ししょうめん、○油、○砂糖、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、◎牛乳、かれい、みそ、すりごま、かつお節	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳きびざとう NEW 揚げぱん
12 火	ごはん、肉じゃが ちんげん菜のじゃこ和え 豆腐のみそ汁	じゃがいも、米、しらす干し、○グラニュー糖、砂糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生わかめ、さやえんどう	牛乳菓子	牛乳ココアパイ
13 水	うさぎごはん、鶏肉のから揚げ マカロニサラダ、さつま芋スティック 春野菜のスープ、ミニゼリー お誕生会	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、片栗粉、油、小麦粉、○メープルシロップ、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、ハム、○バター	○いちご、にんじん、レタス、スナップえんどう、きゅうり、○いちごジャム、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが、焼きのり	牛乳菓子	牛乳いちごのケーキ
14 木	ごはん、さわらの西京焼き 大根とおくらの和え物 ほうれん草と麩のすまし汁	米、○コーンフレーク、砂糖、焼肉、◎マンナ ビスケット	○牛乳、さわら、白みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、ほうれん草、オクラ、えのきだけ	牛乳菓子	牛乳コーンフレーク
15 金	牛丼 えのきだけの酢の物 白菜と油揚げのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、しらす干し、砂糖、○メープルシロップ、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、○黒ごま、○バター、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、はくさい、ごぼう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳黒ごまの NEW ホットケーキ
16 土	ナポリタン さつま芋サラダ コンソメスープ	スパゲティ、さつまいも、ウイニー、砂糖、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、ピーマン	牛乳菓子	牛乳菓子
NEW 18 月	ごはん、高野豆腐の揚げ煮 キャベツのお浸し なすのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、凍り豆腐、みそ、○無塩バター、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、なら、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳クッキー
19 火	カレーライス 春雨のマヨネーズサラダ 野菜スープ、バナナ	米、じゃがいも、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、りんご、○ブルーベリージャム、福神漬、グリーンピース(冷凍)	牛乳菓子	牛乳ブルーベリー蒸しパン
NEW 20 水	筍ごはん、さばの味噌煮 トマトとブロッコリー和え物 大根と麩のすまし汁	○たいやき、米、砂糖、焼肉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、さば、みそ、油揚げ	トマト、だいこん、たけのこ(ゆで)、ブロッコリー、みつば、カットわかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳ミニたい焼き
21 木	ごはん、すき焼き風煮 もやしのさっぱり和え かぼちゃのみそ汁	米、○上新粉、しらす干し、砂糖、焼肉、○ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐 職人焼き豆腐、○豚ひき肉、みそ、○しらす干し、ごま	はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、かぼちゃ、○にら、しいたけ、○コーン(冷凍)、葉ねぎ、長ねぎ、うめ干し、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳チヂミ
22 金	ツイストパン、ミートボール そらまめのホクホクサラダ 豆乳スープ	ロールパン、じゃがいも、○星だべよ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、片栗粉、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、ペーコン、絹ごし豆腐、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、そらまめ、しめじ、にんじん、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳プリン菓子
23 土	ビビンバ風混ぜごはん キャベツとわかめのナムル 中華スープ	米、砂糖、ごま油、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、牛肉(肩)、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、大豆もやし、にら、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
25 月	麦入りごはん たらの和風マヨネーズ焼き ちんげん菜の和え物、豚汁	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、◎牛乳、たら、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、ごま	チンゲンサイ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳マシュマロサンド
26 火	ベーコンピラフ、さけのムニエル きゅうりとコーンのサラダ ジュリアンスープ	米、○ホットケーキ粉、小麦粉、イタリアンドレッシング、◎たべっこ動物	○牛乳、◎牛乳、さけ、○調製豆乳、ペーコン、バター、○バター	きゅうり、たまねぎ、にんじん、○りんごジャム、もやし、コーン(冷凍)、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳りんごマフィン
NEW 27 水	ごはん、野菜のごま味噌煮 ささ身とほうれん草の和え物 そうめんのすまし汁	米、じゃがいも、板こんにゃく、○エースコイン、干ししょうめん、油、砂糖、◎マンナ ウエファー	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、豚肉(もも)、かまぼこ、みそ、ごま、すりごま	ほうれん草、だいこん、にんじん、いんげん、みつば	牛乳菓子	お茶ヨーグルト菓子
28 木	焼きそば 豆菜サラダ ワンタン風スープ	焼きそばめん、○白米、ぎょうざの皮、砂糖、◎ごま油、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉(ばら)、だいず水煮、いか、ツナ、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、たまねぎ、○のり佃煮、しいたけ、にら、○葉ねぎ、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳のり佃煮おにぎり NEW
29 金	国民の祝日					
30 土	ツナそばろごはん ブロッコリーのおかかマヨ和え 玉ねぎと麩のみそ汁	米、○ギンビス アスパラガス、砂糖、焼肉、◎マンナ ウエファー	○牛乳、◎牛乳、ツナ、みそ、すりごま、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子

今日の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	455kcal	530kcal
たんぱく質	17.1g	20g
脂質	15.2g	16.7g
カルシウム	279mg	244mg

旬の食材

スナップエンドウ
さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みと一緒に味わえるのがスナップエンドウです。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらって良いでしょう。1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。

※◎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。