



※ 欠席にともなう給食人数の変動により、メニューを変えさせていただく場合がありますのでご承知ください。

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、かれのいマヨネーズ焼き さつまいものレモン煮 ちんげん菜の和え物、にゅうめん汁	米、さつまいも、砂糖、干し そうめん	○牛乳、かれのい、鶏もも肉、 しらす干し、○牛乳	チンゲンサイ、にんじん、干 しぶどう、しいたけ、長ね ぎ、レモン果汁、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 かしわもち
02 土	スープスパゲティー ポパイサラダ バナナ	スパゲティー、○ギンビス アスパラガス	○牛乳、ベーコン、いか、か にかまぼこ、えび(おき身)、 あさり、○牛乳	バナナ、ほうれんそう、たま ねぎ、コーン	牛乳 菓子	牛乳 菓子
04月 05火 06水	国民の休日					
07 木	ごはん、さけのカレームニエル きゅうりとコーンのサラダ マカロニスープ	米、じゃがいも、マカロニ、 小麦粉、砂糖	○牛乳、さけ、バター、○牛 乳	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、コーン、レ モン果汁	牛乳 菓子	牛乳 マシュマロ サンド
08 金	焼き鳥丼、おくらのポン酢和え 小松菜と白菜の煮びたし 大根のみそ汁	米、○ホットケーキ粉、○黒 砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油 揚げ、かつお節、○牛乳	オクラ、はくさい、だいご ん、こまつな、にんじん、た まねぎ、生わかめ、焼きの り、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 黒糖 蒸しパン
09 土	ハヤシライス ビーンズサラダ コンソメスープ	白米、じゃがいも、○アンバ ンマンビスケット	○牛乳、牛肉(もも)、だいず 水煮、ベーコン、ハム、○牛 乳	はくさい、にんじん、たまね ぎ、しめじ、きゅうり、トマト ピューレ、コーン、グリーン ピース、福神漬	牛乳 菓子	牛乳 菓子
11 月	ごはん、かれのい煮つけ キャベツのツナ和え、ピーマンとちくわ の炒め物、豆腐のみそ汁	米、砂糖、油	○牛乳、かれのい、木綿豆腐、 ちくわ(卵不使用)、ツナ、み そ、油揚げ、かつお節、○牛 乳	○オレンジ、ピーマン、キャ ベツ、たまねぎ、きゅうり、に んじん、長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 オレンジ 菓子
12 火	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のナムル 中華スープ	米、○たいやき、片栗粉、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ごま、○ 牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、は くさい、ピーマン、にんじん、 コーン、葉ねぎ、にら、干し しいたけ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ミニ たい焼き
13 水	こいのぼり稲荷、とり天 きゅうりの昆布和え、プチトマト さつまいものみそ汁、ミニゼリー	米、○ホットケーキ粉、さつ まいも、てんぷら粉(卵不使 用)、砂糖、油、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、 みそ、○ホイップクリーム、 かまぼこ、○牛乳	きゅうり、ミニトマト、たま ねぎ、にんじん、○いちご、葉 ねぎ、○いちごジャム、塩こ んぶ、味付けのり	牛乳 菓子	牛乳 いちごの ケーキ
14 木	ぶどうぱん、ポークチャップ キャベツとウインナーの炒めもの 枝豆サラダ、きのこスープ	ぶどうぱん、○ハッピーター ン、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚肉 (ロース)、ウインナー、ペ ーコン、○牛乳	たまねぎ、コーン、キャベ ツ、にんじん、えだまめ、しめ じ、えのきたけ、しいたけ、レ モン果汁	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
15 金	ひじきごはん、さばの味噌煮 ブロッコリーのごま和え 五目汁	米、○じゃがいも、さとい も、砂糖、○片栗粉、油	○牛乳、さば、○たご(茹)、 油揚げ、みそ、○バター、ず りごま、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、だい ごん、ごぼう、コーン、えだまめ、 ○長ねぎ、長ねぎ、ひじき、 しょうが、○あおのり	牛乳 菓子	牛乳 ポテト たご焼き
16 土	チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ	米、○源氏パイ、はるさめ、 ごま油、砂糖	○牛乳、ベーコン、ハム、ご ま、○牛乳	きゅうり、にんじん、コーン、 ピーマン、長ねぎ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
18 月	ロールパン、鶏肉のピザ風味焼き ハムとこまつなのサラダ クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、○油、○砂 糖	○牛乳、牛乳、鶏むね肉、と ろけるチーズ、ベーコン、ハ ム、○無塩バター、かにかま ぼこ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつ な、大豆もやし、ピーマン、 グリーンピース、コーン、パセ リ	牛乳 菓子	牛乳 ココア クッキー
19 火	麦入りごはん、さわらのおろしポン酢かけ マカロニの和風サラダ 豚肉と里芋のみそ汁	米、○コーンフレーク、さとい も、マカロニ、和風ドレツ シング、油、押麦、片栗粉	○牛乳、さわら、豚肉(ば ら)、みそ、かつお節、しらす 干し、○牛乳	だいごん、こまつな、たま ねぎ、きゅうり、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーン フレーク
20 水	ごはん、肉じゃが えのきたけの酢の物 切り干し大根のみそ汁	米、じゃがいも、○食パン、 しらたき、砂糖、油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○ つぶしあん(砂糖添加)、み そ、かにかまぼこ、油揚げ、 ○バター、○牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、グリーンピース、えのきた け、切り干しだいごん、生わ かめ	牛乳 菓子	牛乳 あんサンド
21 木	ゆかりごはん、和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁	○りんごゼリー、米、○ビス コ、パン粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、みそ、ごま、○牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、れんご ん、長ねぎ、ひじき	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
22 金	かやくうどん 野菜のかき揚げ キャベツの梅おほか和え	ゆでうどん、○米、てんぷら 粉(卵不使用)、さつまいも、 油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、かまぼ こ、油揚げ、○鮭フレーク、 かつお節、○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、うめ干し、長ねぎ、干し しいたけ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 鮭おにぎり
23 土	チキンライス ポテトサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、○星たべ よ、○白い風船(ミルクク リーム)	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、にんじん	牛乳 菓子	牛乳 菓子
25 月	ごはん、さばの和風カレー煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 豚汁	米、板こんにやく、○ホッ トケーキ粉、じゃがいも、○ 油、小麦粉、砂糖、○小麦粉	○牛乳、さば、○ウイン ナー、豚肉(ばら)、○調製豆 乳、みそ、油揚げ、かつお 節、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょ うが	牛乳 菓子	牛乳 ミニ アメリカン ドッグ
26 火	炊き込みご飯、高野豆腐と牛肉の煮物 もやしとにらの和え物 そうめんのみそ汁	白米、板こんにやく、干しそ うめん、砂糖、油、ごま油	○牛乳、牛肉(もも)、鶏もも 肉(皮付き)、ハム、凍り豆 腐、油揚げ、みそ、ごま、○ 牛乳	緑豆もやし、にんじん、はく さい、たまねぎ、にら、みつ ば、長ねぎ、ごぼう、生わか め、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 よもぎ まんじゅう
27 水	うずまきパン、かれのいトマトソースかけ かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、○焼ふ、○砂 糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、かれのい、ベーコン、 ○バター、○牛乳	かぼちゃ、にんじん、たま ねぎ、もやし、ホールトマト缶 詰、きゅうり、コーン、干し しいたけ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
28 木	ごはん、とんかつ、茹でキャベツ 春雨のマヨネーズサラダ きのこのみそ汁	米、○星たべよ、パン粉、は るさめ、油、小麦粉	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○チ ーズ、油揚げ、みそ、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、りんご、 キャベツ、えのきたけ、まい たけ、にんじん、しいたけ、葉 ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
29 金	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 白菜と麩のすまし汁	米、さつまいも、○白玉粉、 砂糖、焼ふ	○牛乳、さけ、○干しえび、 みそ、バター、○牛乳	○だいごん、キャベツ、はく さい、にんじん、しめじ、みつ ば	牛乳 菓子	牛乳 だいごん餅
30 土	牛丼 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、○ ハッピーターン、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、みそ、 ごま、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、 にんじん、しめじ、葉ねぎ、 カットわかめ	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	497kcal	580kcal
たんぱく質	19.3g	22.2g
脂質	16.6g	18.1g
カルシウム	294mg	265mg

マーチング指導日

久宝まぶねこども園でいただきます

今月のマーチング指導はありません

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※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。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※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で、できるだけ栄養価を
考えたものにしていきます。