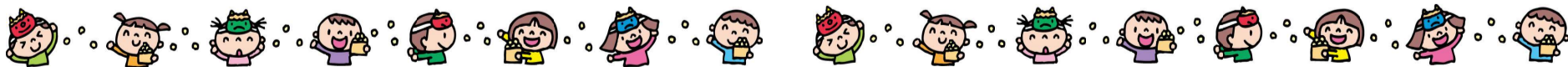




# 献立表



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		
01水	恵方巻、ほうれん草のごま和え、いちご いわしのつみれ汁 <b>お誕生会</b>	米、〇さつまいも、〇小麦粉、 〇砂糖、砂糖、◎マンナ ウエ ファー	〇牛乳、つみれ、かにかまぼ こ、凍り豆腐、みそ、さくらで んぶ、ごま、◎牛乳	いちご、ほうれん草、だいご ん、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、みつば、干しいたけ、焼き のり、かんぴょう(乾)、しょう が(甘酢漬)	牛乳 菓子	牛乳 鬼まんじゅう
02木	豚肉のみそ丼、ピーマンとちくわの炒め物 えのきと麩のすまし汁	米、〇ハッピーターン、焼肉、 油、砂糖、◎マンナ ビスケッ ト	〇牛乳、豚肉(もも)、ちくわ(卵 不使用)、みそ、◎牛乳	〇みかん、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、みつば	牛乳 菓子	牛乳 みかん 菓子
03金	ぶどうぱん、鶏のレモン風味 コロコロサラダ、コンソメスープ	ぶどうぱん、〇ホットケーキ 粉、片栗粉、油、砂糖、〇砂 糖、〇粉糖、◎たべっ子動物	〇牛乳、鶏もも肉、ベーコン、 ◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ごぼう、コーン、えだま め、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 ココアホット ケーキ
04土	チャーハン、チンゲン菜の中華和え 野菜スープ	米、〇白い風船(ミルククリ ム)、ごま油、砂糖、◎マンナ ウエファー	〇牛乳、ベーコン、◎牛乳、か にかまぼこ	チンゲンサイ、コーン、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、ブ ロccoli、ピーマン、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
06月	ごはん、さけの塩焼き、マカロニの和風サラダ 白菜のみそ汁	米、マカロニ、〇ばりんこ、和 風ドレッシング、◎マンナ ビ スケッ	〇牛乳、さけ、〇チーズ、み そ、かつお節、油揚げ、しらす 干し、◎牛乳	はくさい、にんじん、きゅう り、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 チーズスティック 菓子
07火	ごはん、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物 そうめんのみそ汁	米、じゃがいも、〇ホームパ イ、しらたき、砂糖、干しそ うめん、油、◎たべっ子動物	〇牛乳、牛肉(肩ロース)、みそ、 ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、はくさい、グリーンピース、 長ねぎ、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
08水	ごはん、かれののマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ、きのこスープ	米、イタリアンドレッシング、 ◎マンナ ウエファー	〇牛乳、かれい、ベーコン、◎ 牛乳	ブロッコリー、にんじん、しめ じ、しいたけ、えのきたけ、あ おのり	牛乳 菓子	牛乳 肉まん
09木	スープスパゲティー、かぼちゃのフリッター ささ身のサラダ	スパゲティー、〇米、油、小麦 粉、片栗粉、◎マンナ ビス ケッ	〇牛乳、鶏ささ身、ベーコン、 いか、〇鮭フレーク、えび(む き身)、あさり、すりごま、◎ 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、ミックスベジタ ブル、マッシュルーム	牛乳 菓子	牛乳 鮭おにぎり
10金	焼肉丼、春雨の酢の物、わかめスープ	米、〇マカロニ、砂糖、はるさ め、油、〇砂糖、◎たべっ子動 物	〇牛乳、牛肉(もも)、〇きな粉、 ごま、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、もやし、みかん缶、ピーマ ン、にんじん、生わかめ、コー ン	牛乳 菓子	牛乳 マカロニあべかわ
11土	国民の休日					
13月	麦入りごはん、さわらの幽庵焼き スパゲティーサラダ、きのこのみそ汁	米、〇さつまいも(皮付)、ス パゲティー、〇小麦粉、押麦、 〇片栗粉、〇ごま油、◎ごま油	〇牛乳、さわら、◎ベーコン、 〇ベーコン、油揚げ、みそ、ハ ム、◎牛乳	〇たまねぎ、きゅうり、まい たけ、にんじん、しめじ、えの きたけ、〇にら、葉ねぎ、コー ン、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 さつまいもの チヂミ NEW
14火	ごはん、鶏肉のから揚げ、ちんげん菜の酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	米、片栗粉、〇エースコイン、 油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎ たべっ子動物	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 みそ、かにかまぼこ、ごま、◎ 牛乳	チンゲンサイ、〇りんご、たま ねぎ、にんじん、生わかめ、に んにく、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 りんご 菓子
15水	ごはん、ぶりの照り焼き ごぼうとコーンのサラダ、鶏肉の白みそスープ	米、〇たいやき、小麦粉、◎マ ンナ ウエファー	〇牛乳、ぶり、鶏もも肉、白み そ、すりごま、◎牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、 ごまつな、コーン、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
16木	ロールパン、ポークチャップ こまつなのサラダ、ポトフ	ロールパン、じゃがいも、小麦 粉、砂糖、◎マンナ ビスケッ ト	〇牛乳、豚肉(ヒレ)、ウイン ナー、かにかまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ごまつ な、キャベツ、大豆もやし	牛乳 菓子	牛乳 マッシュマロサンド
17金	ごはん、かれのの煮つけ、おからサラダ、豚汁	米、板こんにゃく、じゃがい も、〇星だべよ、砂糖、◎た べっ子動物	〇ヨーグルト(加糖)、かれい、豚 肉(ばら)、おから、ツナ、みそ、 油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にん じん、長ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
18土	発表会					
20月	ごはん、さばのかば焼き風 もやしとにらの和え物、なめこの赤だし	米、〇コーンフレーク、砂糖、 小麦粉、ごま油、◎マンナ ビ スケッ	〇牛乳、さば、赤みそ、ハム、 ごま、◎牛乳	緑豆もやし、にんじん、なめ こ、にら、生わかめ、みつば、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
21火	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 ほうれん草のツナ和え、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、砂糖、◎た べっ子動物	〇牛乳、牛肉(もも)、凍り豆腐、 ツナ味付缶、みそ、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にん じん、長ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 小魚っ 菓子
22水	カレーライス、マカロニサラダ キャベツとウインナーのスープ	米、じゃがいも、マカロニ、〇 ホットケーキ粉、ウイニー、〇 メープルシロップ、油、◎マン ナ ウエファー	〇牛乳、牛肉(もも)〇調製豆 乳、かにかまぼこ、〇バター、 ◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、〇バナナ、きゅうり、コー ン、福神漬、グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 バナナマフィン
23木	国民の休日					
24金	ミートスパゲティー、れんこんサラダ ジュリアンスープ	マカロニ・スパゲティー、油、 砂糖、◎マンナ ウエファー	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ベーコン、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじ ん、もやし、ミックスベジタ ブル、きゅうり、コーン、干し しいたけ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
25土	ベーコンピラフ、だいこんサラダ ころころスープ	米、じゃがいも、〇ギンビス アスパラガス、◎マンナ ウエ ファー	〇牛乳、ベーコン、ツナ水煮 缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅう り、にんじん、コーン、グリン ピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27月	ごはん、さけのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ かぼちゃのクリームシチュー	〇りんごゼリー、米、イタリア ンドレッシング、◎マンナ ビ スケッ	〇牛乳、調製豆乳、さけ、鶏も も肉(皮付き)、とろけるチー ズ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぼ ちゃ、にんじん、コーン、グ リンピース、パセリ	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー 菓子
28火	ごはん、鶏肉の甘辛煮、えのきたけの酢の物 貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま 油、◎たべっ子動物	〇牛乳、鶏もも肉、みそ、か にかまぼこ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、長 ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ポテトフライ



今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	494kcal	545kcal
たんぱく質	19.4g	21.4g
脂質	16.2g	16.4g
カルシウム	289mg	244mg

旬の食材

ぶり  
ぶりは成長とともに名前が変わることから「出世魚」ともいわれています。  
脂質や、良質なタンパク質を多く含み、特に脂質には、他の青背の魚の中でも特筆して高く、不飽和脂肪酸のDHAやEPAを多く含んでいます。  
これらは、動脈硬化や脳梗塞、生活習慣病を予防する効果があると言われています。

※◎は10時のおやつ、〇は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きます。