



# 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	こいのぼりサラダ寿司 NEW 肉団子の照焼き マカロニの和風サラダ ミニゼリー、なめこの赤だし 	米、○ホットケーキ粉、砂糖、マカロニ、和風ドレッシング、○砂糖、片栗粉、ごま油、◎マンナウエファー	○牛乳、木綿豆腐、○調製豆乳、赤みそ、スライスチーズ、○ホイップクリーム、しらす干し、凍り豆腐、かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、なめこ、○いちご、生わかめ、みつば、干ししいたけ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 フルーツパンケーキ NEW 
02木	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ 	白米、○焼酎、フレンチドレッシング、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、牛肉、○バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、緑豆もやし、マッシュルーム缶、しめじ、チンゲンサイ、コーン、グリーンピース、わかめ、福神漬	牛乳菓子	牛乳 ココアラスク
3金	憲法記念日					
4土	みどりの日					
5日	こどもの日					
6月	振替休日					
07火	ごはん、さけのコーンマヨ焼き キャベツの青しそドレ和え たけのこの金平 NEW わかめのみそ汁 	米、○フライドポテト、板こんにゃく、○油、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、さけ、豚肉、みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、コーン、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 フライドポテト（のり塩）
08水	ロールパン チリコンカン 小松菜とカニカマのサラダ きのこスープ 	ロールパン、じゃがいも、砂糖、◎マンナウエファー	○調製豆乳、豚肉、だいず水煮、かにかまぼこ、ベーコン、◎牛乳	○バナナ、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、大豆もやし、えのきだけ、グリーンアスパラガス、しめじ、干ししいたけ	牛乳菓子	豆乳 バナナ菓子 
09木	ごま塩ごはん かれいの煮つけ じゃこピーマン 厚揚げとチンゲン菜のみそ汁 	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、生揚げ、かれい、ちくわ、みそ、○無塩バター、しらす干し、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ×ロンパン風クッキー NEW 
10金	ごはん 鶏のレモン風味 おくらときゅうりのおかか和え つるつとワンタンスープ NEW 	米、片栗粉、ワンタンの皮、砂糖、○砂糖、油、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏肉、ちくわ、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	きゅうり、○りんご、キャベツ、緑豆もやし、オクラ、にんじん、にら、○レモン果汁、干ししいたけ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 お花のアップルパイ NEW 
11土	チャーハン 春雨の中華和え わかめスープ 	米、○ギンビス アスパラガス、はるさめ、ごま油、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ハム、ごま、◎牛乳	にんじん、コーン、きゅうり、大豆もやし、ピーマン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 菓子
13月	イエローロール 鶏肉のピザ風味焼き ひじきのマヨネーズサラダ コーンスープ 	イエローロール、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、○チーズ、とろけるチーズ、ツナ味付缶、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ひじき	牛乳菓子	牛乳 棒チーズ菓子
14火	ごはん 肉じゃが 彩りピクルス そうめんのみそ汁 	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、干しとうもろこし、○油、○砂糖、砂糖、油、◎マンナウエファー	○牛乳、牛肉、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、はくさい、黄ピーマン、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 カステラ NEW 
15水	たけのこごはん さけの塩焼き キャベツの酢味噌和え NEW 豆腐とえのきのすまし汁 	米、砂糖、◎マンナビスケット	○調製豆乳、さけ、木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ、白みそ、◎牛乳	キャベツ、たけのこ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、みつば、えだまめ、カットわかめ	牛乳菓子	豆乳 ももまんじゅう
16木	しょうゆラーメン 人蔘シューマイ ささ身とほうれん草のナムル 	ゆで中華めん、○米、○天かす、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、豚肉、なると、鶏ささ身、すりごま、○ごま、◎牛乳	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、長ねぎ、○葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 たぬきおにぎり
17金	梅おかかごはん さばの味噌煮 小松菜の納豆和え 五目汁 	米、さといも、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	○オレンジ果汁30%飲料、こまつな、うめ干し、だいこん、しめじ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 オレンジゼリー
18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、○源氏パイ、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、牛肉、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、わかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
20月	カラフル三色丼 NEW チキンナゲット さつま芋のみそ汁 オレソ 	米、○ロールパン、さつまいも、砂糖、○油、油、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、○ウインナー、いんげんまめ、みそ、油揚げ、バター、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、○キャベツ、たまねぎ、コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ホットドック 
21火	カレーうどん アスパラのかき揚げ NEW トマトとしその甘酢和え 	ゆでうどん、○米、てんぷら粉、油、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、豚肉、油揚げ、干しえび、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、はくさい、グリーンアスパラガス、コーン、長ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
22水	ごはん デミハンバーグ ポパイソテー マカロニスープ 	米、○食パン、マカロニ、油、◎たべっ子動物	○調製豆乳、○生クリーム、ウインナー、バター、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、○もも缶、○パイン缶、エリンギ、しめじ、フロッキー、コーン	牛乳菓子	豆乳 フルーツサンド
23木	ごはん 赤魚のごまから揚げ 春雨のマヨネーズサラダ 豚汁 	米、板こんにゃく、さといも、はるさめ、油、片栗粉、◎マンナビスケット	○牛乳、あかうお、豚肉、ハム、みそ、油揚げ、黒ごま、◎牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マッシュマロサンド
24金	わかめごはん 鶏の幽庵焼き 小松菜とじゃこの和え物 かぼちゃのみそ汁 	米、○星だべよ、油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ゆず果汁、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳、プリン菓子 
25土	チキンライス ポテトサラダ 野菜スープ 	米、じゃがいも、○ビスコ、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏肉、ハム、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、大豆もやし、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん	牛乳菓子	牛乳 菓子
27月	ごはん マーボー豆腐 ハンサンスー わかめとにらのスープ 	米、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、ハム、赤みそ、ごま、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	きゅうり、トマト、にんじん、大豆もやし、○キャベツ、生わかめ、にら、長ねぎ、○葉ねぎ、干ししいたけ、にんにく、○あおのり	牛乳菓子	牛乳 お好み焼き 
28火	ロールパン かれいのイタリアン焼き NEW かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ 	ロールパン、○コーンフレーク、イタリアンドレッシング、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、かれい、チーズ、ベーコン、◎牛乳	かぼちゃ、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
29水	ごはん、とんかつ 茹でキャベツ、カラフル金平 NEW 玉ねぎと麩のみそ汁 	米、板こんにゃく、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、焼酎、◎マンナビスケット	○調製豆乳、○牛乳、豚肉、みそ、◎牛乳	○りんご果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、生わかめ	牛乳菓子	豆乳 りんごゼリー
30木	豆ごはん さわらの西京焼き れんこんサラダ なすのみそ汁 	米、○砂糖、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、ウインナー、みそ、油揚げ、白みそ、すりごま、◎牛乳	なす、○かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃパイ
31金	ごはん、鶏肉と厚揚げの五目煮 ブロッコリーのツナ和え NEW さつまいものみそ汁 	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、生揚げ、鶏もも肉、いんげんまめ、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、フロッキー、コーン、生わかめ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	531kcal	621kcal
たんぱく質	19.2g	22.7g
脂質	19.1g	21.4g
カルシウム	287mg	253mg

※◎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致します。  
※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。

