



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 土	鶏のねぎ塩丼 絆三絲 中華スープ	米、○ビスコ、はるさめ、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏肉、ハム、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、生わかめ、にら、葉ねぎ、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子
03 月	ごはん、鯖の竜田揚げ 切干大根とさきいかの酢の物 白菜のみそ汁 <i>よく噛んで食べようね!</i>	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油、片栗粉、○砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、さきいか、◎牛乳	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、○ママーレード	牛乳菓子	牛乳 オレンジマフィン
04 火	ロールパン マカロニグラタン プロッコリーとかにかまのサラダ オニオンスープ	ロールパン、マカロニ、パン粉、◎たべっこ動物	○牛乳、調製豆乳、鶏肉、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、ベーコン、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、にんじん、プロッコリー	牛乳菓子	牛乳 マシュマロサンド
05 水	かえるさんごはん 照焼チキン 豆菜サラダ 豆乳スープ、オレンジ <i>お誕生日会</i>	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏肉、豆乳、だいず水煮、○カルピス、ツナ、スライスチーズ、黒ごま、◎牛乳	ごまつな、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 あじさいゼリー
06 木	豚肉のみそ丼 春雨のマヨネーズサラダ さつまいもスティック えのきと麩のすまし汁	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、油、はるさめ、○油、押麦、砂糖、焼心、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、○木綿豆腐、ハム、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、緑豆もやし、えのきだけ、みつば	牛乳菓子	牛乳 きびとうドーナツ
07 金	ごはん ピーマンの肉詰め スパゲティーサラダ レタススープ	米、○砂糖、○片栗粉、スパゲティー、油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ味付缶、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ピーマン、レタス、しめじ、コーン	牛乳菓子	牛乳 とろ〜りわらびもち
08 土	ツナチャーハン きゅうりの昆布和え ちんげん菜のスープ	米、○エースコイン、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、ツナ、ちくわ、◎牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、大豆もやし、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
10 月	ごはん、白身魚の磯部揚げ ひじきの煮物 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、ホキ、木綿豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	はくさい、ごまつな、にんじん、たまねぎ、○こんぶ、生わかめ、ひじき、あおのり	牛乳菓子	牛乳 プリン かみかみ昆布
11 火	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング、◎たべっこ動物	○牛乳、ヨーグルト、鶏肉、○調製豆乳、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、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 ココアマーブル蒸しパン
12 水	五目ラーメン オニオンリングフライ 彩りピクルス	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、○ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、なると、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、○だいこん(たくあん)、黄ピーマン、コーン、長ねぎ、○焼きのり	牛乳菓子	牛乳 チュモッパ
13 木	ぶどうパン 夏野菜と豚肉のトマト煮 NEW 小松菜のサラダ コーンスープ	ぶどうパン、じゃがいも、○グラニュー糖、砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、だいず水煮、かにかまぼこ、○黒ごま、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、クリームコーン缶、ごまつな、なす、にんじん、大豆もやし	牛乳菓子	牛乳 ごまスティックパイ NEW
14 金	ごはん たらのパターしょうゆ焼き マカロニの和風サラダ けんちん汁	米、さといも、マカロニ、和風ドレッシング、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、たら、木綿豆腐、○チーズ、鶏肉、油揚げ、しらす干し、バター、かつお節、◎牛乳	にんじん、トマト、だいこん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ごぼう、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
15 土	エビピラフ プロッコリーのドレッシングサラダ コンソメスープ	米、イタリアンドレッシング、◎マンナウエファア	○牛乳、えび(むき身)、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、プロッコリー、緑豆もやし、にんじん、コーン、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳菓子
17 月	ごはん、油淋鶏 小松菜のじゃこ和え そうめんのみそ汁	米、○焼心、干しそうめん、砂糖、○砂糖、油、◎マンナビスケット	○牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し、油揚げ、○きな粉、○バター、◎牛乳	ごまつな、にんじん、しめじ、長ねぎ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 おふのあべかわ
18 火	ごはん さばのインド風 NEW 切り干し大根サラダ ポトフ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、さば、○カルピス、ハム、ウインナー、◎牛乳	○バナナ、○もも缶、○みかん缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、○パイン缶、切り干しだいこん、コーン	牛乳菓子	牛乳 カルピスポンチ
19 水	そぼろ丼 かぼちゃのサラダ ほうれん草ソテー 具だくさんみそ汁	米、○ロールパン、さといも、砂糖、油、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、みそ、油揚げ、○ホイップクリーム、バター、◎牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、だいこん、にんじん、コーン、えだまめ、長ねぎ、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 抹茶ホイップサンド
20 木	炊き込みごはん さわらの幽庵焼き トマトときゅうりの甘酢和え 豆腐のみそ汁	米、○コーンフレーク、板こんにゃく、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、みつば、えだまめ、ゆず果汁、しそ、干ししいたけ	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
21 金	ごはん ひき肉とじゃがいもの重ね焼き NEW キャベツとみかんのさっぱりサラダ NEW きのこスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、オリーブ油、○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛ひき肉、ピザ用チーズ、○無塩バター、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、きゅうり、しめじ、えのきだけ、にんじん、まいたけ、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 かたつむりクッキー NEW
22 土	中華丼 もやしとにらのナムル わかめスープ	米、○星たべよ、○白い風船(ミルククリーム)、片栗粉、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、豚肉、ハム、いか、えび(むき身)、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、にら、葉ねぎ、干ししいたけ、わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
24 月	ポークハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ マカロニスープ キウイ	白米、○じゃがいも、マカロニ、○ホットケーキ粉、○油、○小麦粉、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、ウインナー、○調製豆乳、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ(黄)、にんじん、ホールトマト缶詰、大豆もやし、ごぼう、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース、福神漬	牛乳菓子	牛乳 ポテトドッグ
25 火	ごはん、納豆天ぷら NEW 南瓜の煮物 おからサラダ 大根と麩のすまし汁	米、じゃがいも、油、てんぷら粉、砂糖、焼心(車心)、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、挽きわり納豆、ツナ、おから、干しえび、◎牛乳	ほうれん草、かぼちゃ、だいこん、オクラ、にんじん、葉ねぎ、みつば、あおのり	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
26 水	ごはん、さばの味噌煮 にんじんしりしり キャベツのゆかり和え とうがんのみそ汁	米、砂糖、ごま油、◎マンナウエファア	○牛乳、さば、ツナ味付缶、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	○とうもろこし、にんじん、キャベツ、とうがん、きゅうり、生わかめ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
27 木	焼きそば、春巻き きゅうりとわかめの酢の物 おくらスープ NEW	焼きそばめん、○米、油、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、かにかまぼこ、いか、○ツナ味付缶、ごま、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、オクラ、ピーマン、コーン、○ごんぶ佃煮、わかめ、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 ツナ昆布おにぎり
28 金	梅ひじきごはん とろあじの塩焼き れんこんサラダ おふのみそ汁	米、油、焼心、◎たべっこ動物	○アイスクリーム、あじ、みそ、ハム、すりごま、ごま、◎牛乳	はくさい、れんこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、うめ干し、コーン、葉ねぎ、ひじき	牛乳菓子	お茶 アイスクリーム
29 土	ロールパン クリームシチュー プロッコリーの青しそサラダ	ロールパン、じゃがいも、○ぱりんこ、○キンピス アスパラガス、◎マンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、コーン、グリーンピース	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	512kcal	592kcal
たんぱく質	17.9g	20.9g
脂質	18.7g	18.7g
カルシウム	270mg	270mg

※◎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食と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。

