



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月	ゆかりごはん さわらのおろしポン酢かけ 小松菜と白菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、 ◎マンナビスケット	〇牛乳、さわら、みそ、油揚 げ、ごま、◎牛乳	はくさい、だいこん、たまねぎ、こまつ な、〇いちごジャム、にんじん、わかめ、 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド
02火	ごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 山形のだし じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、〇油、〇砂 糖、油、砂糖、◎たべっ 子動物	〇牛乳、豚肉、凍り豆腐、み そ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、め かぶわかめ、しいたけ、わかめ、長ねぎ、 葉ねぎ、しそ	牛乳 菓子	牛乳 チュロス
03水	七タカップちらし寿司 星のコロッケ 七タ三色そうめん NEW すいか	米、干しそうめん、油、 砂糖、◎マンナウエ ファー	〇牛乳、鮭フレーク、ハム、か にかまぼこ、◎牛乳	すいか、〇りんご濃縮果汁、にんじん、 きゅうり、〇キウイフルーツ、〇パイン 缶、オクラ、干しいたけ、かんぴょう (甘煮)	牛乳 菓子	牛乳 七タキラゼリー
04木	鶏のてりマヨ丼 絆三絲 ワンタンスープ	米、〇たいやき、はるさ め、ワンタンの皮、砂 糖、ごま油、◎マンナビ スケット	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、ご ま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、大豆もや し、わかめ、にら	牛乳 菓子	牛乳 たい焼き
05金	ごはん、さばのミルク味噌煮 NEW さつまいもスティック ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	米、さつまいも、〇マカ ロニ、油、〇砂糖、砂 糖、◎たべっ子動物	〇牛乳、牛乳、さば、木綿豆 腐、ちくわ、みそ、〇きな粉、 かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、ほうれんそう、にんじん、 みつば、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきなこ
06土	チキンライス ブロッコリーイタリアンサラダ 白菜のスープ	米、イタリアンドレッシ ング、◎マンナウエ ファー	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、ミック スベジタブル、ブロッコリー、緑豆もやし、 にんじん、コーン、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
08月	ロールパン、鶏のレモン風味 フレンチサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、〇小麦粉、 片栗粉、砂糖、〇砂糖、 油、オリーブ油、〇油、 ◎マンナビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇無塩バ ター、〇黒ごま、〇ごま、◎牛 乳	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たま ねぎ、えだまめ、赤ピーマン、コーン、レ モン果汁	牛乳 菓子	牛乳 セザミクッキー
09火	ごはん、肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の青しそ和え 春雨と白菜の中華スープ	米、〇焼ふ、はるさめ、 〇砂糖、片栗粉、砂糖、 ごま油、◎マンナウエ ファー	〇牛乳、豚ひき肉、かにかまぼ こ、ハム、〇バター、◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、にん じん、大豆もやし、ピーマン、にら、コー ン、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
10水	梅ひじきごはん さけの塩焼き、きんぴらごぼう マカロニの和風サラダ なすのみそ汁	米、マカロニ、和風ド レッシング、砂糖、油、 ごま油、◎たべっ子動物	〇ヨーグルト(加糖)、さけ、豚 肉、みそ、油揚げ、かつお節、 しらす干し、ごま、◎牛乳	なす、ごぼう、たまねぎ、レタス、きゅう り、にんじん、うめ干し・調味漬、長ね ぎ、ひじき	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
11木	麦入りごはん、肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 おふのみそ汁	米、じゃがいも、〇食パ ン、しらすたき、砂糖、押 麦、焼ふ、油、◎マンナ ビスケット	〇牛乳、牛肉、ちくわ、みそ、 ◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさ い、〇コーン、グリーンピース、〇たま ねぎ、葉ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 コーンマヨトースト
12金	ごはん、あじの南蛮漬け なすの煮びたし そうめんのみそ汁	米、干しそうめん、油、 片栗粉、砂糖、◎たべっ 子動物	〇牛乳、あじ、みそ、油揚げ、 ◎牛乳	〇バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、オクラ、長ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
13土	カレーライス スティックきゅうり ミニゼリー	米、じゃがいも、油、◎ マンナウエファー	牛肉、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、福神漬、 グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
15月	海の日					
16火	ごはん、かれいの煮つけ 冬瓜のかにあんかけ NEW トマトとしその甘酢サラダ わかめのみそ汁	米、〇食パン、砂糖、片 栗粉、〇マーガリン、◎ マンナビスケット	〇牛乳、かれい、かにかまぼ こ、みそ、◎牛乳	とうがん、トマト、きゅうり、たまねぎ、 〇ブルーベリージャム、えのきたけ、わか め、葉ねぎ、えだまめ、しそ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 ジャムサンド
17水	レモンクリーム冷製パスタ NEW チキンナゲット スティックサラダ NEW	スパゲティ、〇ぎょう ざの皮、〇油、油、◎た べっ子動物	〇牛乳、チキンナゲット、ツナ 味付缶、〇クリームチーズ、調 製豆乳、ベーコン、〇ペー コン、みそ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマ ン、グリーンアスパラガス、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 チーズベーコンぎょうざ
18木	ごはん、豚肉のしょうが煮 おからサラダ 大根と油揚げのみそ汁	米、しらすたき、油、砂 糖、◎マンナウエファー	〇牛乳、豚肉、おから、ツナ、 みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、葉 ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
19金	ごはん、とうもろこしのかき揚げ ブロッコリーの梅おかか和え かぼちゃのみそ汁	米、〇コーンフレーク、 てんぷら粉、油、◎マン ナビスケット	〇牛乳、ちくわ、みそ、油揚 げ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、コーン、 ブロッコリー、にんじん、えだまめ、うめ 干し、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
20土	チャーハン みかん入り春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、〇ぱりん ご、〇ビスコ、砂糖、ご ま油、◎マンナウエ ファー	〇牛乳、ベーコン、ごま、◎牛 乳	みかん缶、きゅうり、にんじん、大豆もや し、ピーマン、わかめ、にら、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
22月	焼肉丼 イカとえびのオムライス NEW 豆腐とわかめのみそ汁	米、〇砂糖、油、◎マン ナビスケット	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉、牛 肉、えび、いか、◎牛乳	〇ぶどう果汁10%飲料、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、ピーマン、にんじん、わ かめ、みつば	牛乳 菓子	牛乳 手作りぶどうゼリー
23火	ごはん、照焼ハンバーグ コロコロサラダ なすのマカロニソテー NEW きのこスープ	米、〇フライドポテト、 じゃがいも、マカロニ、 〇油、砂糖、油、◎た べっ子動物	〇牛乳、ツナ味付缶、ペー コン、◎牛乳	にんじん、きゅうり、なす、しめじ、えの きたけ、コーン、えだまめ、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト (コンソメ味)
24水	ごはん さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	米、さといも、砂糖、◎ マンナウエファー	〇アイスクリーム、さわら、木 綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、◎ 牛乳	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、 葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 アイスクリーム
25木	ごはん、鶏の幽庵焼き 粉吹き芋 おくらときゅうりの昆布和え 大根のみそ汁	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、砂糖、◎マ ンナビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇調製豆 乳、生揚げ、みそ、〇バター、 ◎牛乳	きゅうり、だいこん、オクラ、〇りんご ジャム、にんじん、わかめ、葉ねぎ、塩こ んぶ、ゆず果汁、あおりのり	牛乳 菓子	牛乳 りんごマフィン
26金	チャーチャー種 NEW ざくざく網春巻き レタススープ オレンジ	生中華めん、〇米、油、 片栗粉、砂糖、ごま油、 ◎たべっ子動物	〇牛乳、豚ひき肉、赤みそ、〇 しらす干し、〇かつお節、◎牛 乳	オレンジ・ネーブル、きゅうり、トマト、 たまねぎ、にんじん、レタス、緑豆もや し、マッシュルーム缶、しめじ、〇葉 ねぎ、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 じゃこおかかおにぎり
27土	エビピラフ ささ身のサラダ オニオンスープ	米、〇ホームパイ、砂 糖、◎マンナウエファー	〇牛乳、えび(むき身)、鶏さ さ身、バター、すりごま、◎牛 乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、ミックスベジタブル	牛乳 菓子	牛乳 菓子
29月	夏野菜カレー スパゲティサラダ フルーツポンチ	白米、じゃがいも、マカ ロニ・スパゲティ、◎ マンナビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ハム、◎牛乳	すいか、みかん缶、たまねぎ、にんじん、 パイン缶、ズッキーニ、なす、きゅうり、 福神漬、コーン	牛乳 菓子	牛乳 抹茶まんじゅう
30火	ごはん さばのかば焼き風 冬瓜とベーコンのトマト煮 NEW 納豆汁	米、〇ハッピーターン、 小麦粉、砂糖、◎たべっ 子動物	〇牛乳、さば、〇チーズ、挽き わり納豆、ベーコン、みそ、油 揚げ、ごま、◎牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、とうがん、しめじ、チンゲン サイ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 チーズ 菓子
31水	ごはん、白身魚フライ 小松菜のサラダ ジュリアンスープ	米、〇さつまいも、〇上 新粉、〇砂糖、〇油、 油、◎マンナウエファー	〇牛乳、〇調製豆乳、かにかま ぼこ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、緑豆もや し、だいこん、ピクルス、長ねぎ、干し いたけ	牛乳 菓子	牛乳 さつまいもブラウニー NEW

(今日の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	531kcal	617kcal
たんぱく質	17.9g	20.8g
脂質	17.7g	19.5g
カルシウム	278mg	236mg

※◎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。

