



献立表



日付	献立	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
		無と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02月	ごま塩ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草のなめたけ和え NEW 豆腐のすまし汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、◎牛乳	ほうれん草、なめたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、みつば、◎ブルーベリージャム	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
03火	ごはん、ささみチーズカツ NEW ゆでキャベツ かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁	米、◎エースコイン、パン粉、油、小麦粉、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、鶏ささ身、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、なす、にんじん、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
04水	ごはん、お月見うさぎハンバーグ NEW トマトときゅうりの甘酢サラダ 果物ゼリー コンソメスープ 	米、◎ホットケーキ粉、砂糖、◎ギンビス アスパラガス、◎マンナウエファー	◎牛乳、◎調製豆乳、◎ホイップクリーム、スライスチーズ、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、クリームコーン缶、焼きのり、しそ	牛乳菓子	牛乳 お月見カップケーキ
05木	ごはん 鶏肉のくわ焼き 山形のだし にゅうめん汁	米、干しとうもろこし、砂糖、油、◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、◎牛乳	◎バナナ、なす、たまねぎ、めかぶわかめ、きゅうり、◎さやえんどう、葉ねぎ、しそ	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子 
06金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ おくらのみそ汁 	ゆでうどん、◎白米、油、てんぷら粉、◎たべっこ動物	◎牛乳、ちくわ、油揚げ(甘煮)、◎鮭フレーク、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	なし、ほうれん草、だいこん、オクラ、にんじん、うめ干し、あおのり	牛乳菓子	牛乳 鮭おにぎり
07土	ロールパン ポークシチュー ブロッコリーの青しそサラダ	ロールパン、じゃがいも、◎ホームパイ、◎マンナウエファー	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン、グリーンピース	牛乳菓子	牛乳菓子
09月	ごはん、赤魚の煮つけ 豆菜サラダ さつまいものみそ汁	米、◎さつまいも、砂糖、◎砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、あかうお、だいす水煮、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、◎コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 照りマヨトースト NEW
10火	タコライス 人蔘シューマイ 太平燕(タイピーエン)	米、◎砂糖、油、はるさめ、◎たべっこ動物	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ピザ用チーズ、かまぼこ、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、◎りんご、トマト、レタス、たけのこ、大豆もやし、にんじん、黒きくらげ	牛乳菓子	牛乳 アップルパイ 
11水	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 おからサラダ 揚げとわかめのみそ汁	米、◎たいやき、砂糖、◎マンナウエファー	◎牛乳、牛肉、おから、凍り豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん生わかめ、葉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
12木	しょうゆラーメン 春巻き ほうれん草のナムル 	ゆで中華めん、◎米、◎もち米、油、ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、豚肉、なると、◎きな粉、ごま、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、コーン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 きなこおはぎ
13金	ロールパン 鶏のレモン風味 だいこんサラダ ミネストローネ	ロールパン、片栗粉、砂糖、油、◎たべっこ動物	◎アイスクリーム、鶏もも肉、ツナ、ベーコン、◎牛乳	きゅうり、だいこん、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、レモン果汁、にんにく	牛乳菓子	お茶 アイスクリーム
14土	和風じゃこチャーハン キャベツとわかめの酢の物 ちんげん菜のスープ	米、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	◎牛乳、ちくわ、しらす干し、ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、長ねぎ、わかめ	牛乳菓子	牛乳菓子
16月	敬老の日					
17火	秋のきのこごはん 鶏肉の甘辛煮 枝豆サラダ 里芋と小松菜のみそ汁 	米、◎さつまいも、さといも、◎砂糖、砂糖、ごま油、◎たべっこ動物	◎牛乳、鶏もも肉、◎くりの甘露煮、ウインナー、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、えだまめ、コーン、まいたけ、みつば、レモン果汁、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 お月見栗きんとん
18水	ロールパン 鶏肉のピザ風味焼き イタリアンサラダ 豆乳かぼちゃスープ	ロールパン、◎ばりんこ、イタリアンドレッシング、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、とろけるチーズ、ベーコン、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、パセリ	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子 
19木	ごはん、さけの塩焼き 厚揚げのきのこあんかけ 小松菜の納豆和え なめこの赤だし 	米、油、片栗粉、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、さけ、生揚げ(サイコロ揚げ)、赤みそ、挽きわり納豆、◎牛乳	こまつな、だいこん、なめこ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、生わかめ、みつば、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 紫いもまんじゅう
20金	ごはん 秋野菜のかき揚げ チンゲン菜のごま和え 豚汁	米、さつまいも、板こんにゃく、さといも、油、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、てんぷら粉、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、豚肉、ちくわ、みそ、油揚げ、干しえび、ごま、◎調整豆乳、◎牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、みつば、長ねぎ、りんごジャム	牛乳菓子	牛乳 りんごマフィン
21土	カレーピラフ コールスローサラダ ころころスープ	米、じゃがいも、◎ビスコ、フレンドレッシング、◎マンナウエファー	◎牛乳、ツナ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、えだまめ	牛乳菓子	牛乳菓子
23月	秋分の日					
24火	スープパグティ かぼちゃのフリッター ささ身の青しそサラダ	スパゲティ、◎米、油、小麦粉、片栗粉、◎たべっこ動物	◎牛乳、鶏ささ身、ベーコン、調製豆乳、いか、えび(むき身)、あさり、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム、◎うめ干し、◎おかひじき	牛乳菓子	牛乳 梅ひじきおにぎり NEW
25水	ごはん、回鍋肉 マカロニの和風サラダ ニラともやしのスープ オレンジ 	米、マカロニ、和風ドレッシング、砂糖、◎マンナウエファー、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、かつお節、赤みそ、しらす干し、みそ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、トマト、大豆もやし、ピーマン、にら、生わかめ	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
26木	ハヤシライス 春雨のマヨネーズサラダ コンソメスープ	白米、◎コーンフレーク、はるさめ、◎マンナウエファー	◎牛乳、牛肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、はくさい、みかん缶、マッシュルーム缶、きゅうり、緑豆もやし、しめじ、コーン、グリーンピース、福神漬	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
27金	ごはん、かれのい利休焼き ブロッコリーのボン酢和え さつま汁 	米、さつまいも、◎焼心、◎砂糖、油、砂糖、◎たべっこ動物	◎牛乳、かれのい、ツナ水煮缶、みそ、◎バター、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 麩ラスク
28土	チキンライス ココロサラダ 白菜のスープ 	米、じゃがいも、◎源氏パイ、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、ウインナー、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、大豆もやし、ミックスベジタブル、にんじん、えだまめ、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳菓子 
30月	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ ほうれん草ときのこのバターソテー だいこんのコンソメスープ	米、小麦粉、油、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、鶏もも肉、◎チーズ、ベーコン、◎バター、◎牛乳	ホールトマト缶詰、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、コーン、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 棒チーズ菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	498kcal	566kcal
たんぱく質	18.4g	21.5g
脂質	16.2g	17.7g
カルシウム	287mg	251mg

※◎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。

