



献立表



日付	献立	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
		熱くなるもの	血や肉質になるもの	体の働きを整えるもの		
01火	ごはん、白身魚フライ さつまいものレモン煮 貝だくさんみそ汁	米、さつまいも、白玉粉、油、砂糖、◎たべっ子動物	◎牛乳、木綿豆腐、みそ、◎粉チーズ、ごま、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ピクルス(サワー型)、緑豆もやし、にんじん、レモン果汁、長ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ボンデケーキ
02水	ハロウィンライス NEW ミートボール ブロッコリーとりんごのサラダ パンブキンスープ、ミニゼリー	米、◎ホットケーキ粉、砂糖、◎砂糖、パン粉、片栗粉、◎マンナウエファー	◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎ホイップクリーム、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、りんご、にんじん、焼きのり	牛乳菓子	牛乳 ハロウィンカップケーキ
03木	ゆかりごはん 赤魚の南部焼き ほうれん草のなめたけ和え おふのみそ汁	◎りんごゼリー、米、焼ふ、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、あかうお、みそ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、なめたけ、にんじん、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 りんごゼリー
04金	焼きそば じゃこピーマン きゅうりとかにかまの酢の物 わかめスープ	焼きそばめん、◎米、◎さつまいも、砂糖、ごま油、油、◎たべっ子動物	◎牛乳、豚肉、いか、ちくわ、しらす干し、ごま、◎黒ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、ピーマン、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、コーン、生わかめ、カットわかめ、あおのり、紅しょうが	牛乳菓子	牛乳 さつまいもおにぎり
05土	豚丼 切り干し大根サラダ 豆腐のみそ汁	白米、しらたき、◎ギンピスアスパラガス、砂糖、ごま油、◎マンナウエファー	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、切り干しだいごん、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
07月	栗ごはん さばのかば焼き風 チンゲン菜の中華和え そうめんのみそ汁	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、干しとうもろ、◎油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット	◎牛乳、さば、ゆでくり、◎調製豆乳、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 チュロス
08火	イエローロール タンドリーチキン おからサラダ コーンスープ	イエローロール、◎ぼりんご、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、◎チーズ、ヨーグルト、おから、ツナ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんにく	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
09水	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ わかめのみそ汁	米、砂糖、はるさめ、ごま油、◎マンナウエファー	◎牛乳、豚肉、◎かき、ハム、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、ピーマン、生わかめ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 柿菓子
10木	ミートスパゲティ ブロッコリーの青しそサラダ シュリアンスープ	マカロニ・スパゲティ、◎さつまいも、◎砂糖、油、◎マンナビスケット	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、かにかまぼこ、◎無塩バター、◎黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、ホールのマトタケ、ブロッコリー、きゅうり、ミックスベジタブル、マジックルーム缶、緑豆もやし、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 まるでさつまいもポテト
11金	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のナムル かぼちゃのみそ汁	米、片栗粉、油、ごま油、小麦粉、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま、◎牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
12土 14日	運動会 スポーツの日					
15火	ごはん 豚こまつ天 NEW 大根と人参の甘酢和え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、てんぷら粉、砂糖、油、◎たべっ子動物	◎牛乳、豚肉、みそ、◎牛乳	だいごん、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが、しそ	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
16水	ぶどうばん ポークチャップ マカロニサラダ きのこスープ	ぶどうパン、◎焼ふ、マカロニ、◎砂糖、砂糖、◎マンナウエファー	◎牛乳、豚肉、ベーコン、ハム、◎バター、◎きな粉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 ふらスク(きな粉味)
17木	ごはん 鯖のチーズ焼き キャベツのレモン風味 大根のみそ汁	米、砂糖、◎マンナビスケット	◎牛乳、さば、ハム、みそ、油揚げ、ピザ用チーズ、◎牛乳	だいごん、キャベツ、◎いちごジャム・低糖度、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、生わかめ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 クラッカーサンド
18金	鶏の照り焼き丼 豆菜サラダ フルーツカクテル 揚げとわかめの味噌汁	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、ごま油、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏もも肉、だいたす水、ツナ、油揚げ◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、こまつな、にんじん、パイン缶、黄桃缶、わかめ、ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ココア蒸しパン
19土	ロールパン クリームシチュー キャベツのごまドレサラダ	ロールパン、じゃがいも、◎星だべよ、◎白い風船(ミルククリーム)、ごまドレッシング、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、◎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
21月	ごはん きのこ煮込みハンバーグ NEW コールスローサラダ 野菜スープ	米、◎さつまいも、じゃがいも、◎砂糖、フレンチドレッシング、油、◎マンナビスケット	◎牛乳、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン	牛乳菓子	牛乳 さつまいもパイ
22火	ごはん 筑前煮 かに風味サラダ なめこの赤だし	米、◎たいやき、板こんにゃく、さといも、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物	◎牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいごん、れんこん、なめこ、しいたけ、コーン、生わかめ、みつば	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
23水	ごはん れんこん入り照焼つくね ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖、◎マンナウエファー	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	◎バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、◎さやえんどう、れんこん、長ねぎ、ひじき	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子
24木	とろとけんちんうどん チキンナゲット りんご	ゆでうどん、板こんにゃく、さといも、油、◎白玉粉、◎砂糖、◎片栗粉、◎マンナビスケット	◎ヨーグルト、チキンナゲット、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、白みそ、◎牛乳	りんご、はくさい、ごぼう、にんじん、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 みたらし豆腐団子
25金	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ココロサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、◎たべっ子動物	◎牛乳、さけ、◎木綿豆腐、ウイナー、みそ、バター、ヨーグルト、◎牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えだまめ、コーン、生わかめ、レモン果汁	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
26土	ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、◎ビスコ、ごま油、◎マンナウエファー	◎牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、大豆もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、長ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子	牛乳 菓子
28月	ごはん あじの竜田揚げ ポテトサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、◎ロールパン、油、片栗粉、◎マンナビスケット	◎牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、あじ、◎ホイップクリーム、◎つぶしあん(砂糖添加)、みそ、ハム、◎牛乳	きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ロールあんサンド
29火	ごはん 鯖の塩焼き 彩り金平 なすのみそ汁	米、さつまいも、◎マカロニ、砂糖、油、ごま油、◎たべっ子動物	◎牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ごま、◎牛乳	だいごん、なす、たまねぎ、まいたけ、ごぼう、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、◎あおのり	牛乳菓子	牛乳 おこのみマカロニ
30水	ふりかけごはん 鶏の幽庵焼き、粉吹き芋 ブロッコリーのごま和え 玉ねぎと麩のみそ汁	米、じゃがいも、◎コーンフレーク、砂糖、焼ふ、◎マンナウエファー	◎牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、生わかめ、ゆず果汁、あおのり	牛乳菓子	牛乳 コーンフレーク
31木	チキンライス かぼちゃコロッケ ひじきのマヨネーズサラダ 豆乳スープ	米、◎ぼりんご、パン粉、油、小麦粉、◎マンナビスケット	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ウイナー、ツナ味付缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、コーン、ひじき	牛乳菓子	牛乳 スティックゼリー菓子

(今日の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	530kcal	572kcal
たんぱく質	19.9g	21.3g
脂質	18.3g	18.8g
カルシウム	338mg	261mg

※◎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。

