



# 献立表



日付	献立	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
		黒と白になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01金	ごはん、高野豆腐と牛肉の煮物 トマトときゅうりの甘酢サラダ そうめんのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、砂糖、 糖、○油、干しとうめん、○ 粉糖、◎たべっこ動物	○牛乳、牛肉、○絹ごし豆 腐、凍り豆腐、みそ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、はくさい、にんじん、 きゅうり、葉ねぎ、長ねぎ、しそ、干しし いたけ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
02土	ベーコンピラフ キャベツの青しそサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、◎マンナウ エファア	○牛乳、ベーコン、鶏ささ 身、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、ミック スベジタブル、にんじん、ブロッコリー、 わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
04月 振替休日						
05火	ごはん ささみチーズカツ、ゆでキャベツ さつまいものカレー金平 NEW えのきと麩のみそ汁	米、○たいやき、さつまい も、パン粉、油、焼☆、小麦 粉、砂糖、ごま油、◎たべ っこ動物	○牛乳、鶏ささ身、ピザ用 チーズ、みそ、豚肉、黒ご ま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、えのきだけ、ピーマ ン、みつば	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
06水	おたのしみライス デミハンバーグ ブロッコリーサラダ くまさんポテト オニオンスープ	米、○ホットケーキ粉、フラ イドポテト、油、◎マンナウ エファア	○牛乳、○ホイップクリー ム、ベーコン、ツナ、すりご ま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコ リー、○ブルーベリージャム、赤ピーマ ン、コーン	牛乳 菓子	牛乳 パンケーキ
07木	ごはん 鶏肉の香味焼き NEW 小松菜のじゃこサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米、○エースコイン、ごま 油、砂糖、◎マンナビスケッ ト	○牛乳、鶏もも肉、○チー ズ、みそ、油揚げ、しらす干 し、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、緑豆もやし、にんじ ん、生わかめ、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 棒チーズ 菓子
08金	イエローロール チキンクリームシチュー ひじきサラダ バナナ	ロールパン、じゃがいも、○ 米、○天かす、◎たべっこ動 物	○牛乳、鶏むね肉、牛乳、ツ ナ味付缶、バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、きゅうり、キャベツ、コーン、ひじ き、◎あおのり	牛乳 菓子	牛乳 天むすおにぎり
09土	マーボー丼 もやしのナムル わかめとニラのスープ	米、○ハッピーターン、砂 糖、ごま油、◎マンナウエ ファア	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、牛ひき肉、赤みそ、◎牛 乳	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅう り、コーン、にら、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
11月	ゆかりごはん さばの生姜煮 ちんげん菜の中華和え 大根と油揚げのみそ汁	米、○さつまいも、砂糖、○ 砂糖、ごま油、◎マンナビス ケット	○牛乳、さば、かにかまぼ こ、みそ、油揚げ、○パ ター、○黒ごま、○ごま、◎ 牛乳	だいこん、チンゲンサイ、しめじ、にんじ ん、生わかめ、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 びつ栗もち
12火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ かぼちゃのみそ汁	米、○白玉粉、スパゲ ティ、○ごま油、砂糖、◎ たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、ツ ナ味付缶、油揚げ、○干しえ び、◎牛乳	○だいこん、かぼちゃ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、コーン、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 だいこん餅
13水	中華丼 人蔘シューマイ ワンタン風スープ	米、○グラニュー糖、ぎょう ざの皮、片栗粉、ごま油、◎ マンナウエファア	○牛乳、豚肉、いか、えび、 かまぼこ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、緑豆もや し、にら、黒きくらげ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 シュガーパイ
14木	かやくうどん さつまいもの天ぷら 切干大根サラダ	ゆでうどん、さつまいも、 油、てんぷら粉、○砂糖、砂 糖、○焼☆、ごま油、◎マン ナビスケッ	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○ バター、油揚げ、◎牛乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅう り、切り干しだいこん、長ねぎ、干ししい たけ	牛乳 菓子	牛乳 ココアラスク
15金	チキンカレー れんこんサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、○じゃがい も、○板こんにゃく、◎た べっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉、 ハム、○みそ、○油揚げ、す りごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、バナナ、みかん缶、 れんこん、もも缶、○はくさい、パイン 缶、○たまねぎ、きゅうり、○にんじん、 ◎ごぼう、コーン、グリーンピース、○長ね ぎ	牛乳 菓子	牛乳 豚汁
16土	チャーハン 春雨の中華和え 白菜のスープ	米、○ビスコ、はるさめ、砂 糖、ごま油、◎マンナウエ ファア	○牛乳、ベーコン、ハム、ご ま、◎牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、大豆もや し、コーン、ピーマン、葉ねぎ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
18月	ごはん、赤魚のくわやき 豆菜サラダ 肉団子と白菜のスープ	米、○フライドポテト、○ 油、砂糖、片栗粉、ごま油、 ◎マンナビスケッ	○牛乳、あかうお、鶏ひき 肉、だいず水煮、ツナ、絹ご し豆腐、◎牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、たまね ぎ、干ししいたけ、◎あおのり	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト（青の り）
19火	てまり寿司 NEW えびのかき揚げ 紅白なます 花麩のすまし汁	米、○小麦粉、油、砂糖、て んぷら粉、○砂糖、焼☆、◎ たべっこ動物	○牛乳、鮭フレーク、○調製 豆乳、ちくわ、えび、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅう り、みつば、コーン、えだまめ、しそ、焼 きのり、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 三色蒸しパン
20水	ごはん とんかつ ほうれん草のごま和え 五目汁	米、さといも、パン粉、油、 小麦粉、砂糖、◎マンナウエ ファア	○牛乳、豚肉、油揚げ、ご ま、◎牛乳	○りんご、ほうれんそう、にんじん、だい こん、ごぼう、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 りんご 菓子
21木	とんこつみそ豆腐ラーメン NEW 焼きようざ キャベツの梅しそ和え NEW	ゆで中華めん、○コーンフ レーク、油、ごま油、◎マン ナビスケッ	○牛乳、豚肉、調製豆乳、な ると、みそ、◎牛乳	キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、にんじ ん、コーン、うめ干し、長ねぎ、干ししい たけ、黒きくらげ、しそ、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
22金	ごはん、鶏肉の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 NEW じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○さつまい も、○油、○片栗粉、砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 みそ、◎牛乳	だいこん、○れんこん、○にんじん、にん じん、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、ゆず 果汁	牛乳 菓子	牛乳 野菜チップス NEW
23土 勤労感謝の日						
25月	ごはん、メバルの煮つけ NEW かぶのかにあんかけ 小松菜の納豆和え おふと玉ねぎのみそ汁	米、○ぎょうざの皮、砂糖、 片栗粉、焼☆、◎マンナビス ケット	○牛乳、めばる、○ピザ用 チーズ、かにかまぼこ、○ウ インナー、みそ、挽きわり納 豆、◎牛乳	かぶ、こまつな、たまねぎ、○たまねぎ、 しめじ、○ピーマン、にんじん、○コー ン、葉ねぎ、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 パリパリピザ NEW
26火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ カレースープ	米、じゃがいも、○メープル シロップ、片栗粉、◎たべ っこ動物	○牛乳、鶏もも肉、ペーコ ン、ハム、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、マーマレード、にんじん、コーン	牛乳 菓子	牛乳 メープルバナナ NEW
27水	ごはん、さわらの西京焼き マカロニの和風サラダ けんちん汁	米、マカロニ、さといも、和 風ドレッシング、砂糖、◎マ ンナウエファア	○牛乳、さわら、木綿豆腐、 鶏もも肉、白みそ、かつお 節、油揚げ、しらす干し、◎ 牛乳	きゅうり、トマト、だいこん、にんじん、 ごぼう、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
28木	ふりかけごはん、のしどり チンゲン菜の煮ひたし 切り干し大根の昆布和え NEW おふとわかめのみそ汁	米、○ロールパン、砂糖、○ 油、焼☆、片栗粉、○砂糖、 ごま油、◎マンナビスケッ	○牛乳、鶏ひき肉、みそ、油 揚げ、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、きゅ うり、にんじん、切り干しだいこん、生わ かめ、塩こんぶ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 揚げパン
29金	ごはん、野菜メンチカツ コールスローサラダ 大根のコンソメスープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂 糖、◎たべっこ動物	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ベーコン、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん、緑豆もや し、ミックスベジタブル、きゅうり、しめ じ、にんじん、赤ピーマン	牛乳 菓子	牛乳 かぼちゃまんじゅう
30土	鶏のねぎ塩丼 ブロッコリーのドレッシングサラダ 中華スープ	米、○源氏パイ、イタリアン ドレッシング、ごま油、◎マ ンナウエファア	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、大豆 もやし、生わかめ、葉ねぎ、にら、コーン	牛乳 菓子	牛乳 菓子

(今日の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	496kcal	575kcal
たんぱく質	18.3g	21.4g
脂質	16.9g	18.5g
カルシウム	291mg	260mg

※◎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。

