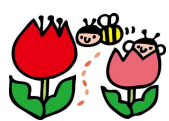
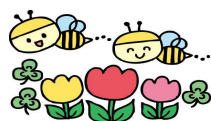


献立表



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 火	ぶどうばん タンドリーチキン ほうれん草とカニカマのサラダ ころころスープ 入園式	ぶどうパン、じゃがいも、 ○砂糖、◎たべっこ動物	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、 かにかまぼこ、ウィンナー、 ○ゼラチン、◎牛乳	○りんご果汁30%飲料)、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、 えだまめ、にんにく	牛乳 菓子	牛乳 りんごゼリー
02 水	ごはん さばのかば焼き風 小松菜としめじの和え物 かぼちゃのみそ汁 	米、○フライドポテト、 ○油、小麦粉、砂糖、◎マンナ ウエファアー	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、 こま、◎牛乳	はくさい、かぼちゃ、こまつな、 たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ、 しょうが、○あおのり	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト (コンソメ味)
03 木	豆乳みそちゃんぽん 焼きぎょうざ 三色ピクルス	ゆで中華めん、○米、油、 砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、調製豆乳、なると、 いか、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 長ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
04 金	ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 白菜と麩のみそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖、焼 ふ、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、みそ、ハム、◎牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、しめじ、コーン、 ピーマン、○ブルーベリージャム、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド
05土	入園進級式					
07 月	ロールパン 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ コンスープ 	ロールパン、○ホームパイ、 マカロニ、砂糖、片栗粉、 ◎マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、 ハム、◎牛乳、○チーズ	にんじん、クリームコーン缶、 たまねぎ、みかん缶、きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 チーズ(棒) 菓子
08 火	ごはん、鮭の塩焼き ほうれん草のごまみそ和え ひじき煮 豆腐のすまし汁	米、○ぼりんこ、砂糖、油、 ◎たべっこ動物	○牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、 油揚げ、みそ、こま、◎牛乳	ほうれんそう、はくさい、にんじん、 グリーンピース、生わかめ、葉ねぎ、 ひじき	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
09 水	イースターバニーカレー ブロッコリーのイタリアンサラダ もやしスープ ミニゼリー お誕生日会	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、イタリアンドレッシング グ、◎マンナウエファアー	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、大豆もやし、ブロッコリー、 ○コーン、赤ピーマン、長ねぎ、 グリーンピース	牛乳 菓子	牛乳 ひよこ蒸しパン
10 木	ごはん 高野豆腐と豚肉の煮物 おからサラダ きのこのみそ汁	米、○コーンフレーク、 しらたき、油、砂糖、◎マンナ ビスケット	○牛乳、豚肉、おから、ツナ、 凍り豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 しめじ、えのきだけ、長ねぎ、葉ねぎ、 干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
11 金	ごはん たらものあげ煮 豆菜サラダ 豚汁 	米、○食パン、じゃがいも、 板こんにゃく、砂糖、片栗粉、 油、ごま油、◎たべっこ動物	○牛乳、たら、だいず水煮、豚肉、 ツナ、みそ、○ベーコン、 ○とろけるチーズ、◎牛乳	こまつな、にんじん、○たまねぎ、緑豆も やし、たまねぎ、ごぼう、○コーン、葉ね ぎ、○ピーマン、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 ピザトースト
12 土	エビピラフ スパゲティーサラダ カレースープ	米、じゃがいも、○エースコイ ン、○星たべよ、スパゲ ティー、◎マンナウエファアー	○牛乳、えび、ベーコン、ツナ、 バター、◎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	牛乳 菓子	牛乳 菓子
14 月	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根サラダ そうめんのすまし汁	米、干しそうめん、砂糖、 ごま油、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、○ウィンナー、 ハム、みそ、こま、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 しめじ、切り干しだいこん、みつば、 しょうが	牛乳 菓子	牛乳 くるくるフランクパ イ
15 火	牛丼 さつま芋の甘煮 きゅうりの梅和え 大根のみそ汁 	米、さつまいも、しらたき、砂 糖、◎たべっこ動物	○ヨーグルト(加糖)、牛肉、 ちくわ、みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、だいこん、 緑豆もやし、しめじ、にんじん、 長ねぎ、うめ干し、わかめ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
16 水	ロールパン ポークチャップ れんこんサラダ コンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、 砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、豚肉、だいず水煮、ハム、 すりごま、◎牛乳	たまねぎ、れんこん、ホールトマト缶詰、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 大豆もやし、しめじ、コーン	牛乳 菓子	牛乳 豆乳まんじゅう
17 木	かやくうどん さつまいもの天ぷら ほうれん草のごま和え	ゆでうどん、○米、さつまい も、油、てんぷら粉、砂糖、 ◎マンナウエファアー	○牛乳、鶏肉、○鮭フレーク、油揚 げ、こま、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 しめじ、生わかめ、長ねぎ、 干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 鮭わかめおにぎり
18 金	ごはん 白身魚フライ かぼちゃのサラダ キャベツとウィンナーのスープ	米、○小麦粉、油、○砂糖、 ◎たべっこ動物	○牛乳、○無塩バター、 ウィンナー、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、コーン、にんじん	牛乳 菓子	牛乳 抹茶クッキー
19 土	ツナチャーハン 豆もやしのナムル 中華スープ	米、○ギンビス アスパラガ ス、はるさめ、ごま油、 ◎マンナウエファアー	○牛乳、ツナ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、大豆もやし、 きゅうり、にら、長ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
21 月	ごはん 赤魚のくわ焼き 小松菜の納豆和え じゃがいものみそ汁	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖、 ◎マンナビスケット、じゃがい も	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、 みそ、○バター、◎牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、 しめじ、葉ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 麩ラスク
22 火	ごはん たけのこのつくね煮 ちんげん菜の酢の物 なめこのみそ汁 	米、砂糖、小麦粉、◎たべっこ 動物	○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、 みそ、○ゼラチン、こま、◎牛乳	○みかん果汁20%飲料、たまねぎ、○み かん缶、たけのこ(水煮缶)、大豆もや し、 チンゲンサイ、にんじん、なめこ、生わか め	牛乳 菓子	牛乳 みかんゼリー
23 水	ごはん チキンカツ シルバーサラダ ジュリアンスープ	米、○たいやき、パン粉、 はるさめ、油、小麦粉、 ◎マンナウエファアー	○牛乳、鶏むね肉、ベーコン、 ◎牛乳	きゅうり、にんじん、緑豆もやし、 たまねぎ、コーン、長ねぎ、 干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
24 木	ゆかりごはん さわらの西京焼き ブロッコリーの中華和え けんちん汁 	米、○さつまいも、○砂糖、砂 糖、ごま油、◎マンナビスケッ ト	○牛乳、さわら、木綿豆腐、 ○黒ごま、鶏もも肉、ハム、 白みそ、ごま、◎牛乳	にんじん、きゅうり、だいこん、 ごぼう、みつば、ブロッコリー	牛乳 菓子	牛乳 さつまいもの茶巾
25 金	ごはん 豚じゃが キャベツのじゃこ和え 揚げのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂 糖、油、◎たべっこ動物	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、 しらす干し、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
26 土	鶏とねぎの照り焼き丼 もやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁 	米、じゃがいも、砂糖、 ごま油、◎マンナウエファアー	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、みそ、 ごま、木綿豆腐	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、 きゅうり、しめじ、長ねぎ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
28 月	ツナのナポリタン ささ身の青しそサラダ レタススープ 	マカロニ・スパゲティー、 ○食パン、砂糖、◎マンナビス ケット	○牛乳、ツナ味付缶、鶏ささ身、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、 にんじん、○いちごジャム、レタス、 きゅうり、緑豆もやし、しめじ、コーン、 ピーマン	牛乳 菓子	牛乳 ジャムパンサンド
29火	国民の休日					
30 水	ごはん かれいのきじ焼き 大根と厚揚げの煮物 にゅうめん汁	米、干しそうめん、砂糖、◎マ ンナウエファアー	○牛乳、生揚げ(サイコロ揚げ)、 かれい、鶏肉、みそ、◎牛乳	○りんご、だいこん、いんげん、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳 菓子	牛乳 りんご 菓子

(今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	478kcal	550kcal
たんぱく質	18.1g	21.0g
脂質	16.0g	17.3g
カルシウム	288mg	253mg

※◎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。

