



## 献立表



日付	献立	材 料 名	10時 おやつ	3時おやつ		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
05月	ごはん さばの生姜煮 紅白柚子なます NEW 京風みそ汁	米、さといも、○ハッピーターン、砂糖、◎マンナビスケット	○牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、○チーズ、白みそ、みそ、ごま、○牛乳	だいこん、にんじん、みつば、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 棒チーズ 菓子
06火	野菜あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ プロッコリーのごまみそ和え	ゆでうどん、てんぷら粉、○コーンフレーク、油、砂糖、◎たべっ子動物	○牛乳、ちくわ、鶏ひき肉、○無塩バター、みそ、すりごま、○牛乳	ほうれんそう、はくさい、キャベツ、プロッコリー、にんじん、赤ビーマン、干しいたけ、あおのり	牛乳 菓子	牛乳 マッシュマロおこし
07水	ぶどうパン 鶏肉のカレー風味焼き おかうサラダ NEW きのこスープ	ぶどうパン、○米、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、おから、ツナ、○牛乳	ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきだけ、しいたけ、○七草、緑豆もやし、○こんぶ	牛乳 菓子	牛乳 七草がゆ
08木	五目おこわ NEW さわらの漬け焼き 春雨サラダ 大根と小松菜のみそ汁	米、もち米、はるさめ、焼ふ、砂糖、ごま油、○マンナビスケット	○牛乳、さわら、鶏もも肉、みそ、かにかまぼこ、○牛乳	大豆もやし、だいこん、○ブルーベリージャム、きゅうり、にんじん、ごぼう、こまつな、みつば、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド
09金	ごはん 豚じやが ちんげん菜のツナ和え 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、○ハッピーターン、砂糖、油、◎たべっ子動物	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、みそ、ツナ、ごま、○牛乳	○みかん、チングンサイ、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、わかめ、グリンピース、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 みかん 菓子
10土	和風じやこチャーハン ごぼうとコーンのサラダ 白菜のスープ	米、○ピスコ、○ぱりんこ、ごま油	○牛乳、しらす干し、すりごま、○牛乳	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、コーン、長ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
12月	成人の日					
13火	わかめごはん おでん ささ身とほうれん草の和え物 たまねぎのみそ汁	米、板こんにゃく、砂糖、◎たべっ子動物	○ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏もも肉、ちくわ、ウインナー、鶏ささ身、みそ、すりごま、○牛乳	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ、葉ねぎ	牛乳 菓子	お茶 ヨーグルト 菓子
14水	アンパンマンごはん 鶏の照り焼き 星型ボテト、茹でプロッコリー かぶのサラダ、野菜スープ ミニゼリー	米、フライドボテト、○ホットケー粉、○油、油、イタリアンドレッシング、○砂糖、片栗粉、砂糖、◎マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、スライスチーズ、バター	かぶ、たまねぎ、はくさい、こまつな、緑豆もやし、にんじん、プロッコリー、焼きのり、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 ドーナツ
15木	ロールパン マカロニミートグラタン プロッコリーの青しそサラダ オニオンスープ	ロールパン、○米、マカロニ、○砂糖、砂糖、パン粉、○ごま油、○マンナビスケット	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、○ピザ用チーズ、○かつお節、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、ホールトマト缶詰、プロッコリー、にんじん、しめじ	牛乳 菓子	牛乳 おかかチーズ 焼きおにぎり NEW
16金	みそラーメン 焼きざようさ 豆菜サラダ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、○たべっ子動物	○牛乳、豚肉、だいす水煮、ツナ、みそ、○牛乳	こまつな、緑豆もやし、にんじん、コーン、長ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 紅芋まんじゅう
17土	鶏とねぎの照り焼き丼 もやしのこま酢和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○源氏パイ、砂糖、ごま油、○マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、みそ、ごま、○牛乳	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、長ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
19月	ゆかりごはん 厚揚げと青菜の煮物 さつまいもの天ぷら 切干大根のみそ汁	米、さつまいも、○コーンフレーク、油、てんぷら粉、○マンナビスケット	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、○牛乳	たまねぎ、チングンサイ、にんじん、しめじ、切り干したいこん、わかめ、グリンピース、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
20火	カレーライス 三色ピクルス フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、○食パン、砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉、○ツナ、○牛乳	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、だいこん、赤ビーマン、りんご、グリンピース	牛乳 菓子	牛乳 ツナマヨトースト
21水	ごはん 鶏のレモン風味 コロコロサラダ ちんげん菜のスープ	米、じゃがいも、片栗粉、ごまドレッシング、砂糖、油、○マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	チングンサイ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えだまめ、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 肉まん
22木	ごはん さわらの幽庵焼き 小松菜の白和え NEW 白菜とわかめのすまし汁	米、○星たべよ、砂糖、○マンナビスケット	○牛乳、さわら、木綿豆腐、すりごま、○牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、えのきだけ、しいたけ、わかめ、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
23金	ごはん マー婆ー大根 NEW ひじきサラダ 春雨の中華スープ	米、○じゃがいも、○片栗粉、○油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、○たべっ子動物	○牛乳、豚ひき肉、ツナ、赤みそ、○牛乳	だいこん、きゅうり、大豆もやし、キャベツ、にんじん、生わかめ、にら、ひじき、長ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 じゃがもち
24土	シーフードピラフ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	米、○エースコイン、○マンナウエファー	○牛乳、豆乳、○牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、しめじ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
26月	ごはん 鮭のチーズ焼き 白菜のゆかり和え 豚汁	米、板こんにゃく、○ホットケーキ粉、○油、○小麦粉、○マンナビスケット	○牛乳、さけ、○ウインナー、豚肉、みそ、ピザ用チーズ、○調製豆乳、○牛乳	はくさい、緑豆もやし、きゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、ごぼう	牛乳 菓子	牛乳 ミニアメリカンドッグ
27火	ごはん 豚バラ大根 小松菜の納豆和え 白菜とえのきのすまし汁	米、砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、豚肉、挽きわり納豆、○牛乳	だいこん、○バナナ、こまつな、にんじん、はくさい、しめじ、えのきだけ、みつば、グリンピース、しょうが	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
28水	ごはん 焼肉炒め ボテトサラダ 揚げとわかめのみそ汁	米、じゃがいも、○ロールパン、○砂糖、砂糖、ごま油、○マンナウエファー	○牛乳、豚肉、油揚げ、○ホイップクリーム、みそ、ツナ、○バター、○牛乳	にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、キャベツ、だけのこ(水煮缶)、きゅうり、にら、えのきだけ、わかめ、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳 菓子	牛乳 じゃりぱん
29木	ごはん ほうれん草としめじのクリームパスタ 白身魚のフリッター 大根ときゅうりの甘酢サラダ	スパゲティー、○米、てんぷら粉、油、砂糖、○砂糖、○マンナビスケット	○牛乳、ホキ、調製豆乳、ベーコン、かにかまぼこ、○みそ、○すりごま、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、しそ	牛乳 菓子	牛乳 五平餅
30金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーのカレーマヨ和え NEW さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、○砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、○バター、ごま、○牛乳	だいこん、にんじん、○りんご、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、わかめ、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 アップルパイ
31土	牛丼 マカロニサラダ 麩のみそ汁	米、しらたき、○源氏パイ、マカロニ、焼ふ、砂糖、○マンナウエファー	○牛乳、牛肉、ツナ味付缶、みそ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、長ねぎ、わかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子

## (今月の栄養摂取量)

	乳児	幼児
エネルギー	494kcal	575kcal
たんぱく質	18.3g	21.4g
脂質	17.3g	18.9g
カルシウム	287mg	263mg
食塩相当量	1.7g	2.2g

※○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しています。

