



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		
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 ブ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、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、干しいたけ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 マシュマロおこし
07水	ぶどうばん 鶏肉のカレー風味焼き おからサラダ きのこスープ NEW	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、えのきたけ、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	五目おこね 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 豚じゃが 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、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、わかめ、グリーンピース、葉ねぎ	牛乳菓子	牛乳 みかん菓子 
10土	和風じゃこチャーハン ごぼうとコーンのサラダ 白菜のスープ	米、○ビスコ、○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 星型ポテト、茹でブロッコリー かぶのサラダ、野菜スープ ミニゼリー 	米、フライドポテト、○ホットケーキ粉、○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、ブロッコリー、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 ブ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、ブロッコリー、にんじん、しめじ	牛乳菓子	牛乳 おなかチーズ 焼きおにぎり NEW
16金	みそラーメン 焼きぎょうざ 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、だいず水煮、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 もやしのごま酢和え 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、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、わかめ、グリーンピース、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、パイ缶、にんじん、きゅうり、だいこん、赤ピーマン、りんご、グリーンピース	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	チンゲンサイ、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、えのきたけ、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 マーボー大根 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、えのきたけ、みつば、グリーンピース、しょうが	牛乳菓子	牛乳 バナナ菓子 
28水	ごはん 焼肉炒め ポテトサラダ 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、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、にら、えのきたけ、わかめ、葉ねぎ、干しいたけ	牛乳菓子	牛乳 じゃりばん
29木	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なっています。

