

日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる						からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる		
1	火	ごはん 肉豆腐 ホウレン草の ごま和え みそ汁 果物	たまねぎ 30 人参 10 三度豆 10 ホウレン草 40 人参 10 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	茶 25 人参 20 白ごま 2 さとう 2	70	サブレ 小麦粉、バター さとう 牛乳	16	水	ごはん 焼魚 干切大根の煮付け すまし汁 果物	さくら 60 うすあげ 5 干切大根 5 こんにゃく 10 人参 10 グリーンピース 5 ホウレン草 20 もやし 20 人参 10 みかん 30	茶 70	70	栗もどき さつまいも 白ごま 牛乳		
2	水	ひじきごはん 雑魚けんちん汁 果物	ひじき 1.5 人参 10 味豆 5 大根 10 人参 10 ごぼう 10 小松菜 10 みかん 30	茶 60 里芋 20	60	おかし (ひつじ以下 …お子様煎餅) (ゆり以上 …減塩ばりんこ) 牛乳	17	木	パンバンジー (餅抜きマヨネーズ) 野菜スープ 果物	鶏ささみ 20 きゅうり 30 人参 10 たまねぎ 30 小松菜 10 人参 10 オレンジ 30	茶 70	2	おかし (野菜煎餅) 牛乳		
4	金	ドライカレー 野菜サラダ コンソメスープ 塩ラーメン	たまねぎ 30 トマト 10 人参 10 グリーンピース 5 コンソメ 5 キャベツ 30 きゅうり 10 りんご 10 みかん缶 5 ホウレン草 10 オレンジ 30	茶 70	70	豆乳蒸しパン 小麦粉、豆乳、きなこ ホットケーキミックス さとう、サラダ油 ベーキングパウダー 牛乳	18	金	彩り焼きそば ホウレン草の ツナ和え みそ汁 果物	ベーコン 10 キャベツ 40 人参 6 赤・黄パプリカ 6 ツナ 5 ホウレン草 40 人参 10 たまねぎ 3 バナナ 40	焼きそば 100	2	ベイクド チーズケーキ クリームチーズ ホットケーキミックス 牛乳、バター、生クリーム さとう、レモン汁 牛乳		
5	土	塩ラーメン 小松菜のツナ和え 果物	たまねぎ 30 人参 10 こんにゃく 10 グリーンピース 5 コーン 3 キャベツ 30 きゅうり 10 りんご 10 みかん 5 ホウレン草 10 オレンジ 30	中華そば 120	120	おかし (麦ウエハース) 牛乳	19	土	雑煮 はくさいの和え物 すまし汁 果物	鶏肉 50 かまぼこ 10 たまねぎ 30 人参 20 三度豆 10 はくさい 40 きゅうり 10 人参 10 もやし 10 わかめ 0.3 りんご 30	茶 70	70	おかし (黒ごまワッパ) 牛乳		
7	月	ごはん 金平風巻 おくら 花かつお和え みそ汁 果物	こんにゃく 10 人参 20 ごぼう 20 グリーンピース 5 おくら 30 たまねぎ 10 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	じゃがいも 30	70	クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう 牛乳	21	月	ハンライス ドレッシング サラダ 小松菜スープ 果物	牛肉 20 たまねぎ 30 人参 20 トマト 5 グリーンピース 5 キャベツ 30 きゅうり 10 みかん缶 8 小松菜 10 グレープフルーツ 30	茶 70	30	おかし (ハードビスケット) 牛乳		
8	火	ごはん 照り焼きポーク コールスロー (餅抜きマヨネーズ) ポパイスープ みかんゼリー	たまねぎ 30 人参 10 コーン 10 ホウレン草 20 たまねぎ 20 人参 10 みかんゼリー 70	茶 70	70	おかし (クラッカー) 牛乳	22	火	短丈糖 雑煮の旨め煮 なめたけ和え 果物	豚ミンチ 30 人参 10 青ねぎ 3 雑煮げ 50 大根 25 人参 10 ホウレン草 10 なめたけ 5 バナナ 40	中華そば 30 白ごま 5	70	おにぎり 米、わかめ、だし お茶		
9	水	あんかけうどん さつまいもの甘煮 はくさいの和え物 果物	小松菜 30 たまねぎ 20 人参 10 青ねぎ 3 はくさい 40 フロッキー 10 人参 10 バナナ 40	うどん 110 さつまいも 30	110	ジャムサンド ホイップ いちごジャム 牛乳	24	木	ハンライス おくらとコーンの 和え物 すまし汁 果物	牛肉 20 系こんにゃく 40 人参 15 三度豆 15 キャベツ 10 赤・黄パプリカ 6 おくら 30 人参 10 わかめ 10 わかめ 0.3 みかん 30	中華そば 30 白ごま 5	70	ふラスク ふ バター、さとう 牛乳		
10	木	ごはん ブルコキ (牛肉と野菜の炒め物) 甘酢和え わかめスープ 果物 もみりごはん 煮魚	たまねぎ 10 人参 10 黄パプリカ 10 青ねぎ 5 干椎茸 0.5 きゅうり 30 人参 10 コーン 10 わかめ 0.3 もやし 20 オレンジ 30 もみり 0.5	茶 70	70	おかし (ごまスティック) 牛乳	25	金	ごはん 煮魚 きゅうりもみ みそ汁 果物	鶏肉 60 きゅうり 40 人参 10 はくさい 10 ホウレン草 10 たまねぎ 10 オレンジ 30	茶 70	20	おかし (ホームバイ) 牛乳		
11	金	カレーピラフ ツナサラダ (ドレッシング) はくさいスープ 果物	たまねぎ 10 人参 10 コーン 5 グリーンピース 5 きゅうり 3 人参 10 大根 10 はくさい 20 しめじ 10 りんご 30	茶 70	70	おかし (エースコイン) 牛乳	26	土	チャーハン 中華風和え物 わかめスープ 果物	豚ミンチ 30 たまねぎ 40 人参 10 コーン 5 グリーンピース 5 もやし 40 ホウレン草 10 人参 10 わかめ 0.3 しめじ 10 バナナ 40	茶 70	2	おかし (豆乳のカムス) 牛乳		
12	土	カレーピラフ ツナサラダ (ドレッシング) はくさいスープ 果物	たまねぎ 10 人参 10 コーン 5 グリーンピース 5 きゅうり 3 人参 10 大根 10 はくさい 20 しめじ 10 りんご 30	茶 70	70	おかし (エースコイン) 牛乳	28	月	ごはん 豚肉の甘辛煮 春雨サラダ きのこの とろろスープ 果物	豚肉 100 ベーコン 7 きゅうり 15 人参 10 コーン 10 きのこ 10 エリンギ 10 小松菜 20 みかん 30	茶 70	8	マシュマロ サンド クラッカー マシュマロ 牛乳		
14	月	さぼろ丼 キャベツの 和え物 みそ汁 果物	人参 30 コーン 15 三度豆 10 キャベツ 30 ホウレン草 10 人参 10 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	茶 70	70	おかし (ひつじ以下 …シガーフライ) (ゆり以上…カンパン) 牛乳	29	火	ワインナー ピーンズサラダ 果物	合ミンチ 30 たまねぎ 30 トマト 10 人参 10 コーン 5 グリーンピース 5 天婦 20 きゅうり 20 人参 10 バナナ 40	茶 70	50	かにパン (卵不使用) 牛乳		
15	火	ロールパン トマトキンスデー 人参のグラッセ ドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ オレンジジュース	たまねぎ 10 トマト 10 人参 25 きゅうり 30 人参 10 大根 10 かぼちゃ 30	ロールパン 40 かぼちゃ 30	40	高野豆腐 クッキー 高野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう 牛乳	30	水	ごはん 豚肉のみそ煮 はくさいの和え物 もやしスープ 果物	豚肉 70 はくさい 30 ホウレン草 20 人参 10 もやし 30 人参 10 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	茶 70	70	おかし (ソフト煎餅) 牛乳		

☆海外産の食品を使用する場合は業者に可能な限り検査機関の結果(細菌・  
残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行をお願いします。  
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材  
や献立変更になる場合があることをご了承ください。  
☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。  
☆乳児は10時におやつがあります。  
☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。  
☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子ど  
もたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。  
☆献立表に記載しているグラム数は3〜5歳児を基準にしています。  
(1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	509kcal	炭水化物	73.0g
たんぱく質	20.4g	食塩	1.5g
脂質	15.3g	カルシウム	221mg

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	595kcal	炭水化物	85.0g
たんぱく質	23.8g	食塩	1.6g
脂質	17.9g	カルシウム	258mg