



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	金	①ごはん ②豚肉のみそ漬け ③ブロッコリーの 甘酢和え ④すまし汁 ⑤果物	豚肉 70	ブロッコリー 30 人参 10 コーン 10 たまねぎ 10 きのこ 10 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	米 70	カルビスベイクド チーズケーキ クリームチーズ、カルビス ホットケーキミックス 生クリーム、レモン汁 牛乳	16	土	①ピラフ ②豚肉の照り煮 ③コンソメスープ ④果物	ツチ 20 たまねぎ 40 人参 10 コーン 5 グリーンピース 5 豚肉 50 人参 10 ホウレン草 20 りんご 30	おかし (豆乳のケース) 牛乳		
2	土	 入園式 					18	月	①焼きそばパン ②鶏ささみの ごま和え ③果物	ベーコン 7 人参 7 たまねぎ 4 卵・黄パプリカ 4 大根 20 きゅうり 20 人参 10 バナナ 40	焼きそば ロールパン 40 白ごま 2 みそ お茶		
4	月	①ドライカレー ②ドレッシング サラダ ③果物	豚ミンチ 30 たまねぎ 40 トマト 10 コーン 5 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 オレング 30	米 70	ごまパン 強力粉、さとう ごま、ドライイースト 塩 牛乳	19	火	①ハヤシライス ②コールドロー (卵抜きマヨネーズ) ③果物	牛肉 20 たまねぎ 20 トマト 10 グリーンピース 5 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 コーン 10 グレープフルーツ 30	たまねぎ 40 米 30 さつまいも 30 フルーツ ヨーグルト ブルーヨーグルト いちごソース みかん缶 牛乳			
5	火	①ひじきごはん ②焼魚 ③さしめん汁 ④果物	豚ミンチ 15 うずあげ 5 赤魚 60 たまねぎ 10 人参 10 ホウレン草 10 こんにやく 10 グレープフルーツ 30	米 60 ひじき 1.5 三度豆 5 さしめん 20	オレンジゼリー オレンジジュース 白練乳、ゼラチン 寒天、さとう 牛乳	20	水	①もみりごはん ②甘酢和え ③みそ汁 ④果物	もみりごはん 60 かれない 60 きゅうり 30 人参 10 小松菜 10 わかめ 0.3 たまねぎ 10 なめこ 3 青ねぎ 3 オレング 30	マシュマロ サンド クラッカー マシュマロ 牛乳			
6	水	①ごはん ②豚肉の甘辛煮 ③春雨サラダ ④野菜スープ ⑤果物	豚肉 100 ベーコン 7 人参 10 小松菜 10 人参 10 オレング 10	米 70 春雨 8 人参 10 たまねぎ 10 小松菜 10 オレング 10	おかし (ソフト煎餅) 牛乳	21	木	①ごはん ②ブロッコリー の和え物 ③すまし汁 ④果物	豚肉 100 人参 30 ブロッコリー 10 キャベツ 10 ソフト木綿豆腐 20 たまねぎ 10 人参 10 甘菜 30	おかし (野菜煎餅) 牛乳			
7	木	①ごはん ②肉豆腐 ③おくら の花かつお和え ④すまし汁 ⑤果物	豚肉 30 木綿豆腐 80 人参 10 三度豆 10 花かつお 0.5 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	米 70 たまねぎ 25 人参 10 三度豆 10 おくら 30 ふ 2 牛乳	おかし (エースコイン) 牛乳	22	金	①キンパノのりまき 乳児…ブルコギ風丼 (きごみのり) ②ホウレン草 の和え物 ③もやしスープ ④果物	牛肉 40 たまねぎ 10 人参 10 黄パプリカ 3 青ねぎ 0.5 のり 0.5 ホウレン草 50 人参 10 もやし 20 えのき 10 グレープフルーツ 30	たまねぎ 70 米 1 白ごま 1 スイート ポテト さつまいも、さとう バター、牛乳 牛乳			
8	金	①チャンポンメン ②鶏ささみの ごま和え ③果物	豚肉 15 牛乳 10 たまねぎ 30 キャベツ 20 もやし 0.5 干椎茸 0.5 人参 3 青ねぎ 3 大根 20 ホウレン草 15 人参 15 バナナ 40	中華そば 120 白ごま 2 牛乳	マフィン ホットケーキミックス 小麦粉、生油 バター、さとう 牛乳	23	土	①ごはん ②豚肉のそぼろ煮 ③おくらとコーン の和え物 ④みそ汁 ⑤果物	豚肉 15 人参 15 キャベツ 20 人参 10 小松菜 40	中華そば 白ごま 120 人参 20 きゅうり 30 人参 10 小松菜 40 バナナ 40	おかし (動物ビスケット) 牛乳		
9	土	①牛丼 ②三度豆と コーンの和え物 ③すまし汁 ④果物	牛肉 40 かまぼこ 10 三度豆 30 コーン 10 小松菜 20 大根 10 りんご 30	米 70 たまねぎ 20 人参 20 三度豆 10 牛乳	おかし (野菜クッキー) 牛乳	25	月	①ごはん ②から揚げ風 オープン焼き ③甘酢和え ④ポパイスープ ⑤果物	豚肉 80 人参 30 キャベツ 10 人参 10 ホウレン草 20 たまねぎ 20 人参 10 オレング 30	おかし (乳児…お子様煎餅) (幼児…減塩ぱりんこ) 牛乳			
11	月	①ごはん ②ハンバーグ ③ツナサラダ (ドレッシング) ④コンソメスープ ⑤果物	牛・豚・鶏ミンチ 50 木綿豆腐 15 ツチ 15 キャベツ 20 きゅうり 10 人参 10 コーン 10 ホウレン草 10 人参 10 人参 10 甘菜 30	米 70 パン粉 5 ふ バター、さとう 牛乳	ふうすく 牛乳	26	火	①ロールパン ②チキンチャップ ③ポテトサラダ (卵抜きマヨネーズ) ④ポトフ ⑤いちご ⑥わかめごはん	鶏肉 80 たまねぎ 20 人参 10 グリーンピース 5 コーン 5 ベーコン 7 大根 25 人参 15 たまねぎ 20 三度豆 5 いちご 30 豚ミンチ 15 人参 0.5 白ごま 2	ロールパン じゃがいも 40 パイシート(卵抜き) さとう 牛乳			
12	火	①ぶりかけごはん ②焼魚 ③ごま和え ④みそ汁 ⑤果物	おかつりかけ たら 60 はくさい 30 きゅうり 10 人参 10 大根 10 たまねぎ 10 青ねぎ 3 グレープフルーツ 30	米 70 白ごま 2 かぼちゃ 20 牛乳	おかし (ホームバイ) 牛乳	27	水	①肉うどん ②豚しゃぶの ごま和え ③果物	豚肉 30 人参 15 青ねぎ 3 うどん 150 大根 20 白ごま 2 人参 10 バナナ 40	うどん 150 食パン、バター さとう 牛乳			
13	水	①ごはん ②から揚げ風 オープン焼き ③甘酢和え ④ポパイスープ ⑤果物	豚肉 80 人参 30 キャベツ 10 人参 10 ホウレン草 20 たまねぎ 20 人参 10 オレング 30	米 70 マカロニ きなこと 牛乳	マカロニあべ川 牛乳	28	木	①ミートスパゲティ ②ドレッシング サラダ ③果物	豚肉 50 かまぼこ 10 人参 10 ひじき 1.5 人参 15 三度豆 10 コーン 10 ホウレン草 10 たまねぎ 10 りんご 30	おかし (クラッカー) 牛乳			
14	木	①ごはん ②豚肉のしょうが煮 ③きゅうりもみ ④すまし汁 ⑤果物	豚肉 100 きゅうり 40 わかめ 0.3 たまねぎ 10 小松菜 10 人参 10 グレープフルーツ 30	米 70 白ごま 2 かぼちゃ 20 牛乳	おかし (マリー) 牛乳	30	土	①ごはん ②豚肉のみそ漬け ③ブロッコリー の甘酢和え ④すまし汁 ⑤果物	豚肉 100 人参 30 ブロッコリー 10 キャベツ 10 人参 10 バナナ 40	おかし (豆乳のケース) 牛乳			



★1～15日の献立の横に記載している番号(①～⑤)は、ぶどう・はとぐみの連絡ノートを見る際に参考にしてください。16日以降の献立には番号を記載していませんが、上から順に番号が記載されているものとして、連絡ノートのメニューには番号を記載しています。

★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ています。

★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れし、久宝まぶねこども園の子ども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	463kcal	炭水化物	66.5g
たんぱく質	20.2g	食塩	1.5g
脂質	12.8g	カルシウム	213mg

(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	574kcal	炭水化物	82.5g
たんぱく質	25.1g	食塩	1.6g
脂質	15.9g	カルシウム	259mg