

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		
2	月	ふりかけごはん 金平風巻	おからかふりかけ 鶏肉 ちくわ	ごんにやく 人参 ごぼう グリーンピース	米 じゃがいも	おかし (マリー)	19	木	ドライカレー	各ミンチ	たまねぎ トマト 人参 グリーンピース コーン	米 じゃがいも じゃがいも じゃがいも	りんごゼリー りんごジュース みかん缶、ゼラチン 寒天、さとう	
		おくらとツナの 和え物 みそ汁 果物	ツナ	なめこ もやし グレープフルーツ	ふ				2	キャベツ きゅうり 人参 ずいか	牛乳			
6	金	ミートスパゲティ	各ミンチ	たまねぎ トマト 人参 コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー 人参	スパゲティ	かにパン (卵不使用)	20	金	ごはん	たら	たまねぎ 人参 コーン	米 白ごま	おかし (ソフト煎餅)	
		ドレッシング サラダ		バナナ	40				ホウレン草 ごま和え 豚汁 ソフト木綿豆腐	10 20	人参 ごぼう ごんにやく グレープフルーツ	10 10 10 30		牛乳
7	土	チャーハン	豚ミンチ	たまねぎ 人参 グリーンピース 煮ねぎ	米 白ごま	おかし (エースコイン)	21	土	しょうゆラーメン	鶏肉	小松菜 もやし 人参 コーン	中華そば	おかし (麦ウエハース)	
		鶏肉の照り煮 中華スープ 果物	鶏肉	ホウレン草 人参 りんご	20 10 30				キャベツ ツナ きゅうり	30 10 10	バナナ	40		牛乳
9	月	ごはん 豚肉のしょうが煮	豚肉	100	米	おかし (野菜煎餅)	23	月	ごはん	マーボ豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐 ソフト木綿豆腐	人参 たまねぎ 干椎茸 マーマン 煮・費パブリカ	米 20 25 5 5 6	チーズトースト 食パン、チーズ コーン、ケチャップ
		キャベツの 和え物 みそ汁 果物	大豆	キャベツ 小松菜 コーン	30 10 10				かぼちゃ	20	小松菜の和え物 もやしスープ 果物	20 20 30	人参 たまねぎ 人参 キャベツ もやし 煮ねぎ グレープフルーツ	
10	火	ごはん ハンバーグ	牛・豚・鶏ミンチ 木綿豆腐	15	米 パン粉	ふラスク	24	火	ごはん	鶏肉の甘辛煮	鶏肉	100	おかし (ひつじ以下 …シガーフライ) (ゆり以上…カンパン)	
		甘酢和え ポパイスープ 果物		きゅうり キャベツ 人参 ホウレン草 しめじ グレープフルーツ	30 10 10 20 10 30				ふ バター、さとう	2	春雨サラダ ずまし汁 果物	ベーコン		きゅうり 人参 たまねぎ ホウレン草 はくさい
11	水	塩ラーメン	鶏肉	30	はくさい 人参 もやし コーン 煮ねぎ ひじき ごまドレッシング (卵抜きマヨネーズ)	中華そば	25	水	ふりかけごはん	豚ふりかけ さわら	2 60	ようかん こしあん 寒天		
		ひじきの ごまドレッシング サラダ (卵抜きマヨネーズ)		人参 もやし 人参 三皮豆 バナナ	15 10 15 15 40	食パン、きなこ さとう			2	干切大根の煮付け うすあげ	うすあげ		7 15 15 5	かぼちゃ
12	木	ハヤシライス	牛肉	20	たまねぎ 人参 トマト グリーンピース	米 さつまいも	フルーツ ヨーグルト プレーンヨーグルト いちごソース みかん缶	26	木	ピザ	各ミンチ	ホウレン草 人参 もやし コーン	米 白ごま	高野豆腐 クッキー 寒野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう
		ドレッシング サラダ		キャベツ ブロッコリー 人参	30 10 10	牛乳				わかめスープ わかめスープ	80	わかめ えのき はくさい グレープフルーツ	0.3 15 15 30	
13	金	かやくごはん	うすあげ	5	はくさい 人参 ごんにやく 三皮豆 干椎茸	米	サブレ 小麦粉、バター さとう	27	金	五目うどん	豚肉	小松菜 人参 煮ねぎ わかめ	うどん	おにぎり 米 だし
		硬煮 みそ汁 果物	豚肉	人参 もやし 人参 小松菜 グレープフルーツ	15 10 10 10 30	牛乳				鶏ささみの ごま和え	20	キャベツ きゅうり 人参 バナナ	30 10 10 40	
14	土	そぼろ丼	各ミンチ	50	人参 コーン 三皮豆	米	おかし (豆乳のウエハース)	28	土	ピラフ	ベーコン	たまねぎ 人参 コーン グリーンピース 人参 きゅうり	米 じゃがいも	おかし (ハードビスケット)
		ホウレン草の 和え物 ずまし汁 果物		ホウレン草 人参 わかめ	50 10 0.3	牛乳				ポテトサラダ (卵抜きマヨネーズ)	10 10 10	小松菜 大根 りんご	10 10 30	
16	月	もみのりごはん 厚揚げのそぼろ煮	豚ミンチ 厚揚げ	30 40	もみのり 人参 キャベツ グリーンピース おくら コーン もやし なめこ	米	おかし (ホームバイ)	30	月	カレーライス	牛肉	たまねぎ 人参 トマト グリーンピース	米 さつまいも	おかし (ごまアヒカ)
		おくらとコーンの 和え物 みそ汁 果物		オレソ	30	牛乳				ツナサラダ (ドレッシング)	5	きゅうり 人参 コーン	30 10 10	
17	火	ポテトグラタンパン	鶏ささみ チーズ 牛乳 卵黄粉乳 ベーコン	20 15 40 2	たまねぎ 人参 じゃがいも パン粉	40 50 2	セサミ クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう、白ごま	31	火	チャンポン	鶏肉 牛乳	はくさい もやし 干椎茸 人参 煮ねぎ キャベツ たまねぎ 人参	中華そば	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう
		三皮豆とベーコンの ソー ドレッシングサラダ コンソメスープ みかんゼリー		きゅうり 人参 みかん缶 たまねぎ ホウレン草 みかんゼリー	30 10 8 20 10 20	牛乳				チャンプルー	15 40	人参 木綿豆腐	15 10	
18	水	彩り焼きそば	ベーコン	10	キャベツ 人参 もやし 煮・費パブリカ	焼きそば	ふかし芋 さつまいも	2	水	豚しゃぶの ごま和え	鶏肉	大根 小松菜 人参	白ごま	牛乳
		果物		バナナ	40									

早寝・早起き・  
朝ごはんを心がけよう!!



☆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量は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