



# 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		
02月	納豆ごはん NEW 赤魚の煮つけ ちんげん菜の中華和え きのこのみそ汁	米、○さつまいも、砂糖、○砂糖、ごま油、○マンナビスケット	○牛乳、あかうお、挽きわり納豆、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、○無塩バター、○牛乳	はくさい、チングンサイ、しめじ、えのきだけ、コーン、にんじん	牛乳 菓子	牛乳 スイートポテト
03火	ごはん タンドリーチキン シルバーサラダ オニオンスープ	米、○たいやき、はるさめ、○たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、○牛乳	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン、にんじん、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 ミニたい焼き
04水	節分ちらし寿司 大豆とじゃこの炒り煮 ほうれん草のこま和え いわしのつみれ汁 お誕生日会	米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油、ごま油、○マンナウエファー ほしごみは自分で作った恵方巻きを食べます♪	○牛乳、つみれ、だいす水煮、鶏ひき肉、かにかまぼこ、しらす干し、さくらでんぶ、油揚げ、凍り豆腐、ごま、○牛乳	ほうれんそう、にんじん、だいこん、かんぴょう（甘煮）、きゅうり、○かぼちゃ、ピーマン、コーン、ごぼう、長ねぎ、焼きのり、干しこいだけ	牛乳 菓子	牛乳 鬼さん蒸しパン NEW
05木	ごはん とんかつ コールスローサラダ、ひじき煮 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○星たべよ、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、○マンナビスケット	○牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、ひじき、グリンピース、葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 プリン 菓子
06金	ロールパン 鶏肉と里芋の和風グラタン プロッコリーのイタリアンサラダ 野菜スープ	ロールパン、さといも、○焼心、○砂糖、イタリアンドレッシング、パン粉、○たべっ子動物	○牛乳、牛乳、鶏むね肉、ピザ用チーズ、ツナ、○バター、○牛乳	はくさい、たまねぎ、プロッコリー、大豆もやし、しめじ、グリンピース、にんじん、赤ピーマン、○あおのり	牛乳 菓子	牛乳 ふラスク (あおのり、プレーン) NEW
07土	あんかけチャーハン きゅうりとわかめの酢の物 ちんげん菜のスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、○マンナウエファー	○牛乳、ベーコン、ちくわ、かにかまぼこ、ごま、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、だいこん、チングンサイ、緑豆もやし、にんじん、コーン、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
09月	ごはん さわらのごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え さつまいものオレンジ煮、豆腐のすまし汁	米、さつまいも、○ホームパイ、砂糖、○マンナビスケット	○牛乳、さわら、木綿豆腐、かまぼこ、みそ、かつお節、黒ごま、○牛乳	○バナナ、ほうれんそう、オレンジ濃縮果汁、えのきだけ、にんじん、まいだけ、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 バナナ 菓子
10火	焼きうどん かぼちゃのフリッター 厚揚げと小松菜のみそ汁	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、○ごま油、○マンナウエファー	○牛乳、豚肉、生揚げ、いか、みそ、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○だいこん、こまつな、ピーマン、○味付けのり、あおのり、紅しょうが	牛乳 菓子	牛乳 チュモッパ
11水	国民の休日					
12木	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き ちんげん菜のツナ和え 大根と揚げのすまし汁	米、○ぶどうパン、○砂糖、砂糖、○マンナビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、○バター、みそ、ごま、○牛乳	はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、生わかめ、コーン、みつば、ゆず果汁	牛乳 菓子	牛乳 レーズンシュガートースト NEW
13金	ハヤシライス ハートのハンバーグ キャベツの青しそ和え	米、○小麦粉、砂糖、パン粉、○砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、牛肉、豚ひき肉、牛ひき肉、○無塩バター、絹ごし豆腐、ハム、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、コーン、グリンピース	牛乳 菓子	牛乳 バレンタインクッキー
14土	発表会					
16月	しょうゆラーメン 春巻き 三色ピクルス	ゆで中華めん、○米、油、砂糖、○マンナビスケット	○牛乳、豚肉、なると、○牛乳	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、生わかめ、長ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 わかめおにぎり
17火	ごはん 鶏のレモン風味 コロコロサラダ もやしスープ	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、○たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	にんじん、大豆もやし、たまねぎ、えだまめ、こまつな、コーン、レモン果汁	牛乳 菓子	牛乳 ゆずまんじゅう
18水	ポークカレー プロッコリーの和風ドレッシングサラダ フルーツカクテル	米、じゃがいも、和風ドレッシング、○マンナビスケット	○ヨーグルト、豚肉、ハム、○バター、○牛乳	たまねぎ、みかん缶、プロッコリー、にんじん、パイン缶、バナナ、りんご、コーン、グリンピース	牛乳 菓子	お茶、 ヨーグルト 菓子
19木	鶏そぼろ丼 和風スパゲティサラダ NEW 白菜とわかめのすまし汁 みかん	米、○食パン、スパゲティー、砂糖、○マーガリン、○マンナビスケット	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ、かつお節、○牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、えのきだけ、生わかめえだまめ、うめ干し	牛乳 菓子	牛乳 ジャムパンサンド
20金	ふりかけごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え せんべい汁 NEW	米、かやきせんべい、板こんにゃく、砂糖、○油、○たべっ子動物	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、○牛乳	にんじん、ほうれんそう、だいこん、○かぼちゃ、○りんご、葉ねぎ、干しこいだけ	牛乳 菓子	牛乳 南瓜チップス りんごチップス
21土	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、○ピスコ、○マンナウエファー	○牛乳、鶏もも肉、ハム、バター、○牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、しめじ、キャベツ、グリンピース	牛乳 菓子	牛乳 菓子
23月	国民の休日					
24火	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の納豆和え キャベツとごぼうのみそ汁	米、砂糖、○たべっ子動物	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、凍り豆腐、挽きわり納豆、みそ、○牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、キャベツ、しいだけ、いんげん、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 棒チーズ 菓子
25水	ぶどうパン 白身魚の甘辛揚げ れんこんサラダ 豆乳かぼちゃスープ	ぶどうパン、○コーンフレーク、油、砂糖、小麦粉、○マンナウエファー	○牛乳、ホキ、調製豆乳、ウインナー、ごま、○牛乳	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク
26木	ごはん 肉団子の酢豚風 プロッコリーのサラダ 筍の中華スープ	米、油、イタリアンドレッシング、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉、油、砂糖、○マンナウエファー	○牛乳、豚ひき肉、ハム、○牛乳	たまねぎ、プロッコリー、にんじん、たけのこ、○さやえんどう、しめじ、コーン、生わかめ	牛乳 菓子	牛乳 マドレーヌ
27金	チャンポン麺 人参シューまい ささみのサラダ	焼きそばめん、○フライドポテト、○油、片栗粉、ごま油、○たべっ子動物	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、かまぼこ、いか、調製豆乳、○牛乳	キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン、干しこいだけ、○あおのり	牛乳 菓子	牛乳 フライドポテト (青のり)
28土	シーフードピラフ ごぼうとコーンのサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、○マンナウエファー	○牛乳、バター、すりごま、○牛乳	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、大豆もやし、ミックスベジタブル、コーン、カットわかめ	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	505kcal	587kcal
たんぱく質	18.5g	21.6g
脂質	16.9g	18.5g
カルシウム	283mg	253mg
食塩相当量	1.6g	2.0g

※○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。

