

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		
1 土	エビピラフ ささ身のサラダ かぼちゃのスープ	米、○ホームバイ、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、えび(むき身)、バター、すりごま、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ミックスベジタブル	牛乳菓子	牛乳菓子
03 月	うずまきパン 夏野菜のトマト煮こみ だいこんサラダ、コンソメスープ	ロールパン、じゃがいも、○星たべよ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、だいず水煮、ツナ、○牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、ズッキーニ、にんにく	牛乳菓子	牛乳 ぶどうゼリー菓子
04 火	マーボー丼 豆もやしのナムル 白菜の中華スープ、オレンジ	米、○ハッピーターン、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、ベーコン、赤みそ、ごま、○牛乳	オレンジ、はくさい、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳 チーズ菓子
05 水	焼きもちごはん、鶏肉の竜田揚げ 揚げ焼きポテト、フレンチサラダ ミニトマト、ブロッコリーのスープ	米、じゃがいも、○食パン、片栗粉、油、○砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、バター、○牛乳	ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、○もも缶、○パン缶、しょうが	牛乳菓子	牛乳 フルーツロール
06 木	ごはん さばのかば焼き風、かぼちゃの甘煮 チンゲンサイの和え物、きのこのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、三温糖	○牛乳、さば、油揚げ、みそ、しらす干し、ごま、○牛乳	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 マシュマロサンド
07 金	ごはん たらしの生姜煮、れんこんの金平 ひじきのサラダ、豚汁	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにゃく、○メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、たら、豚肉(ばら)、豚ひき肉、○調製豆乳、ベーコン、みそ、○バター、油揚げ、○牛乳	にんじん、れんこん、○バナナ、ピーマン、たまねぎ、えだまめ、長ねぎ、ひじき、コーン、しょうが	牛乳菓子	牛乳 バナナマフィン
08 土	ビビンバ風混ぜご飯 春雨の中華和え 中華スープ	米、○ぱりんこ、○アンパンマンビスケット、砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、牛肉(肩)、ハム、ごま、○牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、にら、しょうが、にんにく	牛乳菓子	牛乳菓子
10 月	国民の休日					
NEW 11 火	ごはん、かれののマヨネーズ焼き マカロニとひき肉のカレー炒め ほうれん草のごま和え、五目汁	米、マカロニ、○グラニュー糖、油	○牛乳、かれい、豚ひき肉、油揚げ、ごま、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、長ねぎ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 シユガーパイ
12 水	鶏そぼろ丼、切干大根のうま煮 キャベツの梅おかか和え さつまいものみそ汁	米、○食パン、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、みそ、油揚げ、○バター、かつお節、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、切り干しだいこん、ごぼう、えだまめ、生わかめ、うめ干し、焼きのり、しょうが	牛乳菓子	牛乳 ミニアメリカンドッグ
13 木	家庭保育協力日					
14 金	家庭保育協力日					
15 土	家庭保育協力日					
17 月	ゆかりごはん さばの味噌煮、小松菜のツナ和え にゅうめん汁	米、○ホットケーキ粉、干しそ、うめん、砂糖	○牛乳、さば、鶏もも肉、○バター、ツナ、○ヨーグルト(加糖)、みそ、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、にんじん、○パン缶、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳菓子	牛乳 パイナップルケーキ NEW
18 火	カレーライス ブロッコリーのイタリアンサラダ ジュリアンスープ	米、○たいやき、じゃがいも、イタリアンドレッシング、油	○牛乳、牛肉(もも)、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、福神漬、干しいたけ、コーン、グリーンピース、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ミニたい焼き
19 水	クロワッサン さけのムニエル、かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	クロワッサン、小麦粉	○牛乳、豆乳、さけ、ベーコン、バター、○牛乳	かぼちゃ、はくさい、しめじ、にんじん、きゅうり	牛乳菓子	牛乳 プリン菓子
20 木	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツとしその和風サラダ、ぶどう	ゆでうどん、○米、油、てんぷら粉(卵不使用)、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ちくわ(卵不使用)、えび(むき身)、○油揚げ、○牛乳	ぶどう、きゅうり、キャベツ、コーン、○にんじん、干しいたけ、焼きのり、○ひじき、しそ、あおのり	牛乳菓子	牛乳 ひじきおにぎり
21 金	ごはん さわらの野菜あんかけ 枝豆の白和え、大根のみそ汁	米、○食パン、小麦粉、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、すりごま、○とろけるチーズ、油揚げ、みそ、○ベーコン、○牛乳	にんじん、だいこん、もやし、コーン、えだまめ、えのきたけ、○たまねぎ、葉ねぎ、○ピーマン、○コーン、長ねぎ	牛乳菓子	牛乳 ピザトースト
22 土	牛丼 白菜の昆布和え 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、○エースコイン、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、みそ、○牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳菓子
24 月	ごはん 鶏のレモン風味 コロコロサラダ、なすのみそ汁	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ、みそ、○牛乳	なす、たまねぎ、ごぼう、コーン、にんじん、えだまめ、葉ねぎ、レモン果汁	牛乳菓子	牛乳 ココア蒸しパン
25 火	ごはん、たらしのパン粉焼き ハムと小松菜のサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、○さつまいも、○ぎょうざの皮、○砂糖、パン粉、オリーブ油、○油	○牛乳、たら、ハム、粉チーズ、かにかまぼこ、○バター、○牛乳	ごまつな、たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、にんじん	牛乳菓子	牛乳 おやつ餃子 NEW
26 水	ごはん、牛肉の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 切干大根のみそ汁	米、○エースコイン、砂糖、はるさめ、油	○ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、油揚げ、みそ、ごま、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、たけのこ、葉ねぎ、切り干しだいこん、にら、カットわかめ、しょうが	牛乳菓子	お茶 ヨーグルト菓子
27 木	ロールパン ミートボール れんこんサラダ、ポトフ	ロールパン、じゃがいも、○小麦粉、○強力粉、○粉糖、パン粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、○無塩バター、○黒ごま、○ごま、すりごま、○牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	牛乳菓子	牛乳 ごまクッキー
28 金	炊き込みごはん かれのの煮つけ、梅サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	白米、○ホットケーキ粉、板こんにゃく、○油、○粉糖、砂糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、ベーコン、油揚げ、○牛乳	だいこん、○かぼちゃ、きゅうり、みつば、にんじん、生わかめ、干しいたけ、うめ干し、しょうが	牛乳菓子	牛乳 かぼちゃドーナツ
29 土	ツナチャーハン ほうれん草のナムル きのこスープ	米、○ビスコ、ごま油	○牛乳、ツナ、ベーコン、ごま、○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、長ねぎ、にら、コーン	牛乳菓子	牛乳菓子
31 月	ごはん、あじフライ キャベツの昆布和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	米、油、パン粉、小麦粉	○牛乳、あじ、生揚げ(サイコロ揚げ)、みそ、○牛乳	キャベツ、ごまつな、にんじん、塩こんぶ	牛乳菓子	牛乳 ゆずまんじゅう

今月の栄養摂取量

	乳児	幼児
エネルギー	494kcal	577kcal
たんぱく質	18.4g	21.2g
脂質	17.5g	19.3g
カルシウム	305mg	277mg

マーチング指導日
久宝まぶねこども園でいただきます

今月のマーチング指導はありません

※◎は10時のおやつ、○は15時のおやつに含まれる材料です。
※ばら、ほし組がマーチング指導を受ける日は久宝まぶねこども園で給食をいただきます。
※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します。
※年二回、全園児の身長、体重により栄養目標量を決めています。
※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で、できるだけ栄養価を考えたものになっています。