

| 日付      | 献立   | 材 料 名                                      |   |  | 10時<br>おやつ | 3時<br>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   |            |                           |
| 01月     | ごはん、さわらのおろしポン酢がけ<br>キャベツの昆布サラダ<br>具だくさんみそ汁       | 米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、◎マンナ ビスケット     | ◎牛乳、さわら、◎無塩バター、みそ、◎牛乳                                   | だいこん、キャベツ、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、塩こんぶ                       | 牛乳菓子       | 牛乳人參<br>パンケーキ             |
| 02火     | ごはん、筑前煮<br>白菜のツナ和え<br>豆腐のみそ汁                     | 米、◎たいやき、さといも(冷凍)、板こんにやく、砂糖、◎たべっ子動物         | ◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ、みそ、かつお節、◎牛乳                            | はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ、生わかめ                    | 牛乳菓子       | 牛乳<br>ミニたい焼き              |
| 03水     | 恵方巻<br>ほうれん草のごま和え<br>いわしのつみれ汁、いちご                | 米、砂糖、◎マンナ ウエファー                            | ◎牛乳、いわし、かにかまぼこ、凍り豆腐、◎ゆであずき缶、みそ、ごま、◎牛乳                   | いちご、ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みつば、干しいたけ、焼きのり、かんぴょう、しょうが          | 牛乳菓子       | 牛乳<br>鬼プリン                |
| 04木     | ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーとりんごのサラダ<br>ジュリアンスープ  | ロールパン、◎ハッピーターン、片栗粉、◎マンナ ビスケット              | ◎牛乳、鶏もも肉、◎チーズ、◎牛乳                                       | ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、りんご、マーマレード、干しいたけ、長ねぎ                        | 牛乳菓子       | 牛乳<br>チーズ菓子               |
| 05金     | ごはん、かれいの煮つけ<br>切干大根のうま煮、きゅうりのゆかり和え<br>じゃがいものみそ汁  | 米、◎ホットケーキ粉、じゃがいも、◎黒砂糖、◎油、砂糖、◎たべっ子動物        | ◎牛乳、かれい、◎絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、◎牛乳                               | きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、切り干しいたけ、生わかめ、しょうが             | 牛乳菓子       | 牛乳<br>黒糖ドーナツ<br>NEW       |
| 06土     | 牛丼<br>ちんげん菜の酢の物<br>麩のすまし汁                        | 米、しらたき、◎源氏パイ、砂糖、焼酎、◎マンナ ウエファー              | ◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、ごま、◎牛乳                                | たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、みつば                                   | 牛乳菓子       | 牛乳<br>菓子                  |
| 08月     | ごはん、さばの味噌煮<br>ピーマンとちくわの炒め物<br>キャベツの梅おかか和え、にゅうめん汁 | 米、◎グラニュー糖、干しそうめん、砂糖、油、◎マンナ ビスケット           | ◎牛乳、さば、ちくわ(卵不使用)、みそ、かつお節、◎牛乳                            | キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、うめ干し、しょうが                           | 牛乳菓子       | 牛乳<br>シュガーパイ              |
| 09火     | 麦入りごはん、牛肉と春雨の炒め物<br>小松菜のナムル<br>わかめスープ            | 米、押麦、はるさめ、砂糖、油、ごま油、◎たべっ子動物                 | ◎牛乳、牛肉(もも)、ツナ、ごま、◎牛乳                                    | たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、にら、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、生わかめ、コーン(冷凍)                | 牛乳菓子       | 牛乳<br>肉まん                 |
| 10水     | かやくうどん<br>かぼちゃのそばろ煮<br>大豆とひじきのごま酢和え              | ゆでうどん、◎白米、砂糖、油、片栗粉、◎ごま油、ごま油、◎マンナ ウエファー     | ◎牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、だいず水煮、油揚げ、◎しらす干し、◎かつお節、◎牛乳                | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、◎長ねぎ、長ねぎ、生わかめ、ひじき、干しいたけ、しょうが                 | 牛乳菓子       | 牛乳<br>おかか<br>ちりめん<br>おにぎり |
| 11木     | 国民の休日  |  |   |  |            |                           |
| 12金     | ごはん、さけのマヨネーズ焼き<br>五目金平、ちんげん菜の和え物<br>玉ねぎと麩のみそ汁    | 米、◎ホットケーキ粉、板こんにやく、◎砂糖、焼酎、砂糖、ごま油、◎たべっ子動物    | ◎牛乳、さけ、豚肉(ばら)、◎調製豆乳、かにかまぼこ、◎おから、◎バター、みそ、かつお節、◎牛乳        | チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、生わかめ、干しいたけ、パセリ                         | 牛乳菓子       | 牛乳<br>おから<br>マフィン         |
| 13土     | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>白菜のコンソメスープ                  | 米、じゃがいも、◎ビスコ、マカロニ、◎星たべよ、油、◎マンナ ウエファー       | ◎牛乳、牛肉(もも)、◎牛乳  | はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)                  | 牛乳菓子       | 牛乳<br>菓子                  |
| 15月     | 中華丼、あじの竜田揚げ<br>ブロッコリーの中華和え<br>春雨スープ              | 米、◎ホームパイ、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖、◎マンナ ビスケット      | ◎牛乳、あじ、豚肉(もも)、いか、えび(むき身)、ごま、◎牛乳                         | ◎バナナ、キャベツ、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、にら、コーン(冷凍)、しょうが        | 牛乳菓子       | 牛乳<br>バナナ菓子               |
| NEW 16火 | ツイストパン、鶏肉のクリーム煮<br>小松菜のサラダ<br>ミネストローネ            | ロールパン、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、小麦粉、◎砂糖、◎たべっ子動物       | ◎牛乳、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、◎無塩バター、バター、◎牛乳                       | たまねぎ、ごまつな、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、大豆もやし、マッシュルーム、にんにく                  | 牛乳菓子       | 牛乳<br>クッキー                |
| 17水     | ひじきごはん、豚肉と白菜のうま煮<br>ごぼうのサラダ<br>さつまいものみそ汁         | 米、さつまいも、◎米粉、砂糖、◎砂糖、◎油、油、◎マンナ ウエファー         | ◎牛乳、豚肉(ばら)、◎豆乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、すりごま、◎牛乳                     | はくさい、ごぼう、にんじん、◎いちごジャム、たまねぎ、きゅうり、さやえんどう、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、生わかめ、ひじき | 牛乳菓子       | 牛乳<br>米粉蒸しパン              |
| NEW 18木 | ごはん、さわらの梅煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>根菜の五目煮、きのこのみそ汁      | 米、さといも、砂糖、ごま油、◎マンナ ビスケット                   | ◎牛乳、さわら、鶏もも肉、みそ、かつお節、◎牛乳                                | ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、まいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、うめ干し                      | 牛乳菓子       | 牛乳<br>マシュマロ<br>サンド        |
| NEW 19金 | 焼きそば、ポテト餃子<br>ささみの中華和え<br>にらのみそ汁                 | 焼きそばめん、じゃがいも、◎ぼりんこ、ぎょうざの皮、砂糖、油、ごま油、◎たべっ子動物 | ◎ヨーグルト(加糖)、鶏ささ身、豚肉(ばら)、いか、油揚げ、みそ、すりごま、◎牛乳               | だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、にら、たまねぎ、コーン、あおのり、紅しょうが              | 牛乳菓子       | お茶<br>ヨーグルト菓子             |
| 20土     | エビピラフ<br>大根サラダ<br>カレースープ                         | 米、じゃがいも、◎マンナ ウエファー                         | ◎牛乳、えび(むき身)、ツナ、ベーコン、バター、◎牛乳                             | たまねぎ、だいこん、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン(冷凍)                             | 牛乳菓子       | 牛乳<br>菓子                  |
| NEW 22月 | 彩りごはん、鶏つくね<br>かぼちゃの和風サラダ<br>ほうれん草のみそ汁            | 米、片栗粉、油、◎マンナ ビスケット                         | ◎牛乳、鶏ひき肉、◎魚肉ソーセージ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ、しらす干し、すりごま、かつお節、◎牛乳 | かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ、うめ干し、しそ、しょうが                | 牛乳菓子       | 牛乳<br>くるくる<br>フランクパイ      |
| 23火     | 国民の休日  |  |   |  |            |                           |
| 24水     | 炊き込みごはん、花野菜の天ぷら<br>えのきたけの酢の物<br>里芋のみそ汁           | 米、さといも、てんぷら粉(卵不使用)、油、板こんにやく、砂糖、◎マンナ ウエファー  | ◎牛乳、豚肉(ばら)、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、油揚げ、みそ、粉チーズ、◎牛乳             | きゅうり、えのきたけ、ごまつな、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、コーン(冷凍)、みつば、にんじん、干しいたけ        | 牛乳菓子       | 牛乳<br>ゆず<br>まんじゅう         |
| NEW 25木 | ぶどうぱん、かれいの洋風焼き<br>マカロニとひき肉のカレー炒め<br>れんこんサラダ、ポトフ  | ◎りんごゼリー、ぶどうパン、じゃがいも、マカロニ、ウイニー、油、◎マンナ ビスケット | ◎牛乳、かれい、豚ひき肉、ハム、粉チーズ、すりごま、◎牛乳                           | たまねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、赤ピーマン                      | 牛乳菓子       | 牛乳<br>りんごゼリー菓子            |
| 26金     | ごはん、すき焼き風煮<br>春菊のポン酢和え<br>なめこのみそ汁                | 米、◎じゃがいも、しらたき、砂糖、◎片栗粉、焼酎、◎たべっ子動物           | ◎牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、職人焼き豆腐、◎たこ(茹)、みそ、◎バター、かつお節、◎牛乳          | はくさい、たまねぎ、しゅんぎく、なめこ、もやし、にんじん、しいたけ、長ねぎ、◎長ねぎ、生わかめ、◎あおのり            | 牛乳菓子       | 牛乳<br>ポテト<br>たこ焼き         |
| 27土     | 鶏のあんかけ丼<br>もやしとにらの和え物<br>なすのみそ汁                  | 米、◎ビスコ、片栗粉、ごま油、砂糖、◎マンナ ウエファー               | ◎牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ、みそ、ごま、◎牛乳                               | たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、なす、にら、葉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、焼きのり                         | 牛乳菓子       | 牛乳<br>菓子                  |

ほし組さんには  
自分で食べる恵方巻を  
作ってもらいます♪



お誕生会



今月の栄養摂取量

|       | 乳児      | 幼児      |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 487kcal | 567kcal |
| たんぱく質 | 18.7g   | 21.6g   |
| 脂質    | 15.8g   | 17.3g   |
| カルシウム | 295mg   | 266mg   |

マーチング指導日  
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していきます。