

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	木	ごはん	豚ミンチ	人参	たまねぎ	米	おかし (ひつじ以下 …シガーフライ) (ゆり以上…カンパン)	15	木	ごはん	鶏肉	こんにやく	人参	じゃがいも	マッシュマロ サンド クラッカー マッシュマロ				
		マーボー豆腐	木綿豆腐	干椎茸	人参	ほうろく				人参	グリンピース	おくら							
		ドレッシング	サラダ	赤・黄パプリカ	キャベツ	コーン				たまねぎ	わかめ	バナナ							
		中華スープ		天根	小松菜														
		果物		バナナ															
2	金	ごはん	かれい		米	黒糖蒸しパン 小麦粉、牛乳 ホットケーキミックス 黒糖、サラダ油 ベーキングパウダー	16	金	ごはん	ハンバーグ	牛・豚・鶏ミンチ	たまねぎ	パン粉	ふラスク ふ バター、さとう					
		煮魚																	
		甘酢和え		きゅうり	大根				人参	キャベツ	ブロッコリー	人参							
		さつま汁	鶏肉	えのき	こんにやく				ホウレン草	小松菜	人参	みかん							
		果物		みかん															
3	土	豚丼	豚肉	たまねぎ	米	おかし (麦ウエハース)	17	土	しょうゆラーメン	鶏肉	はくさい	ホウレン草	人参	中華そば	おかし (豆乳のカナヘス)				
		かまぼこ	三度豆																
		はくさいの和え物		はくさい	小松菜				人参	キャベツ	きゅうり	人参							
		すまし汁		わかめ	0.3				ふ										
		果物		りんご	30														
5	月	ドライカレー	合ミンチ	たまねぎ	米	クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう	19	月	ごはん	豚肉のみそ煮	豚肉	たまねぎ	米	おかし (野菜煎餅)					
		トマト	人参	グリンピース	コーン				キャベツ	小松菜	人参	みかん							
		ドレッシング	サラダ	キャベツ	きゅうり				人参	たまねぎ	なめこ								
		コンソメスープ		たまねぎ															
		果物		みかん	30														
6	火	ごはん	鶏肉	もやし	米	おかし (ごまスティック)	20	火	ロールパン	ミートポテトグラタン	合ミンチ	たまねぎ	ロールパン	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう					
		オープン焼き	中巻風和え物	人参	コーン				グリンピース	ウインナー	ドレッシング	ポトフ	ベーコン		ヤクルト	じゃがいも			
		豆腐スープ	ソフト木綿豆腐	たまねぎ	青ねぎ				バナナ										
		果物		バナナ	40														
7	水	ひじきごはん	うずあげ	ひじき	米	ジャムサンド 食パン いちごジャム	21	水	ふりかけごはん	煮魚	さくら		米	おかし (五穀のビスケット)					
		牛肉の炒め煮	牛肉																
		おくらとコーンの和え物		おくら	コーン				キャベツ	たまねぎ	みかん								
		すまし汁		みかん	30														
		果物		みかん	30														
8	木	あんかけうどん	鶏肉	たまねぎ	うどん	おにぎり 米 だし	22	木	チャンポンメン	鶏肉	牛乳	たまねぎ	中華そば	かにパン (卵不使用)					
		さつま汁の甘煮		さつま芋	30														
		ホウレン草の和え物		ホウレン草	人参														
		果物		バナナ	40														
9	金	ごはん	豚肉のしょうが煮	豚肉	米	おかし (ひつじ以下 …お子様煎餅) (ゆり以上 …減塩ばりんこ)	23	金	ハヤシライス	牛肉	たまねぎ	人参	じゃがいも	サブレ 小麦粉、バター さとう					
		めかぶり	きゅうり	人参	めかぶ				大根	小松菜	人参	みかん							
		みそ汁	うずあげ	天根	小松菜				人参	たまねぎ	なめこ								
		果物		みかん	30														
10	土	チャーハン	ベーコン	たまねぎ	米	おかし (マリー)	24	土	鶏丼	鶏肉	かまぼこ	たまねぎ	米	おかし (黒ごまツナ)					
		キャベツのツナ和え	ツナ	キャベツ	ホウレン草				人参	はくさい	わかめ	りんご							
		はくさいスープ		はくさい	わかめ				0.3	ふ									
		果物		りんご	30														
12	月	ふりかけごはん	おおかふりかけ	牛肉	米	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	26	月	ベーコンとしめじの和風スバゲティ	ベーコン	しめじ	たまねぎ	人参	スバゲティ	おかし (ハードビスケット)				
		チンジャオロースー		ピーマン	人参				たまねぎ	竹の子	赤・黄パプリカ	小松菜	人参	コーン		もやし	わかめ	みかん	
		小松菜の和え物		小松菜	人参				コーン	もやし	わかめ	みかん							
		もやしスープ		もやし	わかめ				0.3	ふ									
		果物		みかん	30														
13	火	ごはん	鶏肉の甘辛煮	鶏肉	米	おかし (ホームパイ)	27	火	ごはん	煮魚	たら		米	おかし (エースコイン)					
		春雨サラダ	ベーコン	きゅうり	人参				コーン	キャベツ	たまねぎ	ホウレン草	バナナ						
		みそ汁		はくさい	わかめ				0.3	ふ									
		果物		りんご	30														
14	水	ごはん	煮魚	人参	米	おかし (ソフト煎餅)	28	水	そばろ丼	合ミンチ	人参	コーン	三度豆	はくさい	小松菜	人参	たまねぎ	わかめ	バナナ
		ごま和え		大根	小松菜				はくさい	たまねぎ	えのき	人参	ぶどうゼリー						
		あんかけ汁		はくさい	たまねぎ				えのき	人参	ぶどうゼリー								
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー															

☆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。
 ☆乾燥物については、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力し、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	509kcal	炭水化物	73.0g
たんぱく質	20.4g	食塩	1.5g
脂質	15.3g	カルシウム	221mg

(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	595kcal	炭水化物	85.0g
たんぱく質	23.8g	食塩	1.6g
脂質	17.9g	カルシウム	258mg