

平成27年度 10月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	上段 乳児 下段 幼児	
			赤	緑	黄		エネルギー	たんぱく質
			血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの			
1 木	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース 中華サラダ 野菜スープ 小魚	豚もも肉 ロースハム 小魚	果物 ピーマン たけのこ 人参 もやし きゅうり しめじ 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 ヨーグルト ウエハース	561	24.2
2 金	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ わかめスープ 果物	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ トマト グリンピース キャベツ きゅうり 人参 たけのこ ねぎ 果物	油 油 砂糖	カルシウム せんべい	525	19.7
3 土		う ん ど う か い						
5 月	○	食パン 果物 鶏肉のから揚げ トマト 青菜の磯和え かぼちゃ豆乳ポタージュ	鶏もも肉 海苔 豆乳	果物 トマト ほうれん草 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	食パン 片栗粉 油	麦茶 おにぎり	521	25.4
6 火	○	麦ご飯 果物 鮭の咖喱風味焼き ブロッコリー 切干大根煮 わかめのみそ汁	鮭 油揚げ わかめ みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 麩	麦茶 サンドパン	562	24.3
7 水	○	栗入り黒米ご飯 果物 豚大根 そくせき漬け すまし汁	豚もも肉 ちくわ みそ 豆腐	果物 大根 人参 いんげん キャベツ 白菜 人参 ほうれん草 しいたけ	栗 米 黒米 こんにやく 砂糖	麦茶 セサミクッキー	522	20.0
8 木	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 和風サラダ すまし汁	さば みそ ロースハム	果物 キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 みたらし 団子	526	20.4
9 金	○	ドライカレー(非常食) ウインナー ブロッコリー ごぼうのから揚げ 果物 きのこ入りスープ	豚ひき肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ごぼう 果物 しめじ しいたけ なめこ 人参 大根	米 砂糖 片栗粉 油	麦茶 シリアルバー	578	19.1
10 土	○	マーボー豆腐丼 ハンサンスー わかめスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 みそ ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり 人参 玉ねぎ 果物	ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 せんべい	539	20.2
13 火	○	麦ご飯 果物 いかメンチ 野菜のうま煮 みそ汁 かみかみ昆布	いか ベーコン 鶏ひき肉 みそ	玉ねぎ 大根 人参 れんこん いんげん 椎茸 青菜 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 油 砂糖 麩	麦茶 蒸しパン	523	21.0
14 水	○	ハヤシライス マカロニサラダ 小魚 バナナ	豚もも肉 ロースハム 小魚	玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース きゅうり 人参 バナナ 果物	ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 ビスコ	574	20.5
15 木	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き ひじき煮 キャベツのみそ汁	さんま ひじき 油揚げ みそ	人参 いんげん キャベツ しめじ ねぎ 果物	米 押麦 油 砂糖	麦茶 お米のケーキ	536	18.9
16 金	○	食パン 果物 蒸し鶏の胡麻みそソース ごぼうのサラダ ブロッコリー ポテト豆乳スープ	鶏もも肉 みそ 豆乳 ベーコン	果物 ごぼう 人参 コーン ブロッコリー コーン	食パン 胡麻 砂糖 砂糖 マヨネーズ	麦茶 きな粉団子	529	25.0
17 土	○	スパゲティナポリタン コーンサラダ もやしのスープ 果物	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン きゅうり 人参 コーン キャベツ もやし ほうれん草 果物	スパゲティ 油 マヨネーズ	麦茶 クッキー	539	19.5
19 月	○	食パン 果物 ミートグラタン 海藻サラダ 白菜とベーコンのスープ	豚ひき肉 チーズ わかめ ベーコン	玉ねぎ 人参 なす トマト しめじ きゅうり 人参 キャベツ 白菜 果物	食パン マカロニ 油 砂糖 ごま油	麦茶 わかめ おにぎり (非常食)	518	20.3
20 火	○	麦ご飯 果物 ししゃも 納豆 かぼちゃの煮つけ みそ汁	ししゃも 納豆 みそ 生揚げ	果物 かぼちゃ 枝豆 人参 もやし ねぎ	米 押麦 砂糖	麦茶 ビスキーパン	546	20.5
21 水	○	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	豚もも肉 ロースハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参	米 押麦 じゃがいも カレールウ 砂糖 油	麦茶 ポップコーン するめいか	559	21.9
22 木	○	ラーメン 高野豆腐入りシュウマイ トマト 果物	豚もも肉 なんと 高野豆腐 豚ひき肉	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 筍 コーン 玉ねぎ トマト 果物	中華麺 ごま油 シュウマイの皮 片栗粉 ごま油	麦茶 ラスク	547	21.9
23 金	○	麦ご飯 果物 かじきまぐろの酢豚風 きゅうり漬け 春雨スープ	まじきまぐろ	人参 ピーマン 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	米 押麦 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 春雨 片栗粉	麦茶 たこ焼き	504	21.4
24 土	○	チキンライス 高野豆腐のから揚げ 枝豆 わかめスープ ミニゼリー	鶏もも肉 高野豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 枝豆 たけのこ ゼリー	米 油 片栗粉 油 麩	麦茶 ビスケット	536	22.6
26 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー キャベツの塩昆布漬 みそ汁	鶏もも肉 塩昆布 みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マーメレード	麦茶 ホットケーキ	521	23.5
27 火	○	麦ご飯 ミニゼリー 魚のフライ トマト ハンサンスー 白菜スープ	しいら ロースハム ベーコン	ゼリー トマト きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ しめじ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 きりんパン	526	23.8
28 水	○	麦ご飯 果物 和風ハンバーグ チーズサラダ もやしとなすのみそ汁	豚ひき肉 みそ チーズ ロースハム みそ	果物 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 人参 きゅうり なす もやし ねぎ	米 押麦 油 パン粉 油 砂糖	麦茶 ふかし芋	526	19.3
29 木	○	麦ご飯 果物 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう えのきと白菜のみそ汁	カラスカレイ みそ	果物 ピーマン 玉ねぎ コーン いんげん ごぼう 人参 えのき 白菜 ねぎ	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 しらたき ごま	麦茶 フルーツ入り ゼリー(みかん)	521	18.2
30 金	○	うどん かぼちゃ入りかき揚げ きゅうり漬け 果物	鶏もも肉 油揚げ ちくわ	しいたけ ごぼう 人参 大根 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン ねぎ きゅうり 果物	うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま油 砂糖	麦茶 かぼちゃ 団子	545	19.7
31 土	○	中華丼 マカロニサラダ みそ汁 果物	豚もも肉 なんと ロースハム 豆腐 みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	米 押麦 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	麦茶 せんべい	527	20.0

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※屋の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
 ※栄養価は、お昼とおやつの合計です。こども園に通う幼稚園の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

脂質	16.8	幼児	乳児
塩分	2.3		

