



# 平成27年度 11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	
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		下段 エネルギー	幼児 たんぱく質
2月	○	麦ご飯 果物 厚揚げのカレーそぼろ煮 フロッコリーのおかかあえ エリンギのみそ汁	厚揚げ、鶏ひき肉 かつお節 みそ	果物 玉ねぎ、人参、グリーンピース フロッコリー 大根、エリンギ、しめじ	米、押麦 カレールー、油、砂糖	麦茶 ベーコンエビ	530	21.2
4水	○	黒米ご飯 果物 コロッケ トマト パンサンデー 椎茸と白菜スープ	豚ひき肉、 ロースハム	果物 玉ねぎ、人参 トマト きゅうり 人参 キャベツ 白菜、生椎茸、人参	米、黒米 じゃがいも、パン粉、揚げ油、小麦粉 ごま油 砂糖	麦茶 ヨーグルト ウエハース	504	16.2
5木	○	さつまいもご飯 果物 赤魚の煮付 大根サラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	赤魚 ロースハム 豆腐、みそ、わかめ	果物 生姜 大根、きゅうり、人参、レモン 玉ねぎ	米、押麦 さつまいも 砂糖 油、砂糖	麦茶 ラスク	518	22.3
6金	○	スパゲティーミートソース 果物 白菜の塩昆布和え すまし汁	豚ひき肉 塩昆布	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト 果物 白菜、人参 青菜、えのき	スパゲティー 油 砂糖 パン粉、ごま、砂糖	麦茶 りんご マフィン	522	20.5
7土	○	カレーライス フレンチサラダ 果物 チーズ	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン 果物	米 押麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	麦茶 せんべい	568	20.4
9月	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き わかめともやしのお浸し 豆腐のすまし汁	さば わかめ 絹ごし豆腐	ねぎ もやし、人参 玉ねぎ ねぎ	米、押麦 ごま	麦茶 きな粉団子	513	23.1
10火	○	麦ご飯 果物 筑前煮 小魚 小松菜のおかかあえ みそ汁	鶏もも肉 いわし かつお節 みそ、油揚げ	果物 大根、人参、れんこん 椎茸、いんげん 小松菜、キャベツ、人参 玉ねぎ えのき	米、押麦 こんにやく 砂糖	麦茶 黒糖蒸しパン	513	24.5
11水	○	食パン 果物 鶏のから揚げ トマト キャベツのシーザーズサラダ かぼちゃのスープ	鶏もも肉 ヨーグルト、粉チーズ	トマト キャベツ、きゅうり、人参、レモン 玉ねぎ、かぼちゃ、グリーンピース	食パン 油、片栗粉 マヨネーズ 砂糖	麦茶 おにぎり	526	21.7
12木	○	麦ご飯 果物 焼きさんまのおろし煮添え 浅漬け みそ汁	さんま わかめ 油揚げ、みそ	おろし大根 白菜、きゅうり、人参 玉ねぎ	米、押麦 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 ココア クッキー	547	19.8
13金	×	お弁当の日				オレンジジュース たまごせんべい		
14土	○	給食室修膳の為 調理パン 牛乳 みかん になります				麦茶 丸ぼうろ		
16月	○	麦ご飯 果物 豚肉の鉄火煮 きゅうちゃん和え すまし汁	豚肉(肩ロース)、みそ	果物 大根、人参、ごぼう、ピーマン、こんにやく きゅうり、人参 小松菜、玉ねぎ、えのき茸	米、押麦 砂糖、油 ごま、ごま油、砂糖	麦茶 クラッカー サンド	535	19.3
17火	○	麦ご飯 果物 カラスカレイの胡麻照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	カラスカレイ ひじき 油揚げ みそ	果物 人参、いんげん キャベツ しめじ ねぎ	米、押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン (あんぱんまん)	513	24.1
18水	○	食パン 果物 クリスピーチキン トマト フレンチサラダ 豆乳スープ	鶏もも肉 豆乳、ベーコン	果物 トマト キャベツ、きゅうり、人参 コーン 人参、玉ねぎ	食パン コーンフレーク 油、砂糖 じゃがいも	麦茶 みたらし団子	516	23.2
19木	○	麦ご飯 果物 かじきとさつま芋の中華煮 白菜のゆかりあえ みそ汁	かじき 豆腐 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 白菜 人参 玉ねぎ	米、押麦 さつまいも、油、砂糖、片栗粉	麦茶 シリアルパー	537	18.2
20金	○	◆地産地消メニュー◆ 伊豆鹿カレーライス 海藻サラダ チーズ 果物	鹿肉 わかめ チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー、グリーンピース キャベツ きゅうり 果物	米、押麦 じゃがいも、カレールウ ごま油 砂糖	麦茶 おから クッキー	535	17.6
21土	○	焼きそば ウインナー フロッコリー 果物 わかめのスープ	豚もも肉 ウインナー	キャベツ もやし 人参 フロッコリー 果物 玉ねぎ	中華蒸し麺 油	麦茶 せんべい	514	20.9
24火	○	麦ご飯 セリー 鮭の塩焼き ひじき入りサラダ みそ汁	鮭 ツナ、ひじき 油揚げ みそ	セリー フロッコリー きゅうり、コーン、人参 玉ねぎ	米、押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 肉まん	505	24.3
25水	○	みそラーメン 小魚 コールスローサラダ 果物	豚ひき肉、みそ なんと 小魚	もやし、青梗菜、人参、椎茸、葱 キャベツ、きゅうり、人参 レモン 果物	中華めん、すりごま、油 油、砂糖	麦茶 フルーツ入り セリー	513	21.9
26木	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんの胡麻揚げ 青菜の磯和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	黒はんぺん 刻み海苔 みそ、わかめ	果物 フロッコリー 青菜、キャベツ 人参、 玉ねぎ	米、押麦 ごま 小麦粉 油 ごま油 麩	麦茶 焼き芋	526	18.3
27金	○	ロールパン 果物 鶏肉のりんごソースかけ フロッコリーとコーンサラダ マカロニスープ	鶏もも肉 ベーコン	果物 りんご、玉ねぎ、レモン フロッコリー、コーン 人参 キャベツ、しめじ、人参	ロールパン 砂糖、 マヨネーズ マカロニ	麦茶 おにぎり かみかみ昆布	519	23.6
28土	○	中華丼 マカロニサラダ 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと	白菜 人参 もやし 玉ねぎ いんげん きゅうり 人参 コーン 果物 玉ねぎ	米、押麦 片栗粉 ごま油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 クッキー	527	20.0
30月	○	具沢山チャーハン ツナ入り海藻サラダ 中華スープ 果物	焼き豚 なんと ツナ わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、根深葱 きゅうり、キャベツ、人参 青梗菜、もやし 果物	米、押麦、油、ごま油 ごま油、砂糖 ごま、じゃがいも	麦茶 サンドパン	519	19.1

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。

※昼の牛乳は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、お昼とおやつ合計です。こども園に通う幼稚園籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

幼児	乳児
脂質	16.2
塩分	2.2



|

|