



# 平成27年度 12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 下段	乳児 幼児
			赤	緑	黄			
			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 火	○	チキンカレー みかんヨーグルト 小魚	鶏もも肉 ヨーグルト いわし	玉ねぎ 人参 しめじ みかん(缶)	米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖	麦茶 ポップコーン	576 588	23.9 23.4
2 水	○	ロールパン 果物 マカロニグラタン ブレンヂサラダ 白菜たっぷりベーコンスープ	鶏もも肉 牛乳 チーズ バター ベーコン	玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり 人参 コーン キャベツ	ロールパン マカロニ 小麦粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 ふかし芋	514 539	19.9 19.7
3 木	○	黒米ご飯 果物 たらの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え かぶと油揚げのみそ汁	たら かつを節 油揚げ みそ	玉ねぎ ビーマン 椎茸 人参 ブロッコリー 人参	米 黒米 油 砂糖 片栗粉	麦茶 プリン	539 598	26.9 27.3
4 金	○	麦ご飯 果物 いが蒸しブロッコリー 大豆のいそ煮 大根のみそ汁	豆腐 豚ひき肉 ひじき 大豆 油揚げ みそ	玉ねぎ 椎茸 人参 クリンピース 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 片栗粉 もち米 ごま油 砂糖 油	麦茶 コーン蒸しパン	550 582	19.8 19.6
5 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと チーズ 豆腐 わかめ みそ	人参 いんげん 白菜 たけのこ 椎茸	米 麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい ミニゼリー	540 555	22.5 23.3
7 月	○	麦ご飯 果物 カラスカレイの胡麻照り焼き 切干大根の煮物 えのきだけのみそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	切干大根 人参 いんげん えのき キャベツ	米 麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 ステックパン	529 555	25.5 26.7
8 火	○	麦ご飯 果物 厚揚げの中華風うま煮 グリーンポテト 中華スープ	豚もも肉 厚揚げ 青のり	人参 白菜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも	麦茶 みたらし団子	524 550	18.7 18.2
9 水	○	麦ご飯 小魚 果物 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え コンソメスープ	いわし 鶏もも肉 昆布 ベーコン	果物 ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 人参	米 麦 マーマレード じゃがいも	麦茶 ラスク	553 579	27.5 28.3
10 木	○	麦ご飯 果物 めかじきの竜田揚げ ゆでブロッコリー トマトシチュー	かじきマグロ 豚もも肉	果物 ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン トマト	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ハヤシルウ	麦茶 シリアルバー	540 555	21.0 20.8
11 金	×	<b>生活発表会</b>			乳児のみ給食あります →	ハヤシライス 果物 マカロニサラダ		
12 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ すまし汁 果物	豚もも肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 麦 ごま油 片栗粉	麦茶 クッキー	550 560	22.5 23.0
14 月	○	麦ご飯 果物 つくね焼き 切干大根のサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 ツナ 油揚げ みそ	玉ねぎ れんこん ごぼう セロリー 切干大根 人参 いんげん 白菜	米 麦 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 焼き芋	533 568	19.9 19.9
15 火	×	<b>もちつき</b>			もち(のり・きなこ) 豚汁 チーズ みかん	麦茶 ヨーグルト ウエハース	540 552	21.6 21.1
16 水	○	麦ご飯 果物 タンドリーチキン トマト コールスローサラダ マカロニ入り野菜スープ	鶏もも肉 ヨーグルト	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 小松菜	米 麦 油 砂糖 マカロニ	麦茶 サンドパン	545 588	23.3 24.3
17 木	○	麦ご飯 果物 鮭の西京焼き ヤーコンのマヨネーズ和え 函南おさく風根菜汁	鮭 みそ ロースハム 油揚げ	果物 ブロッコリー ヤーコン キャベツ 小松菜 コーン 大根 人参 しいたけ	米 麦 マヨネーズ ごま油 ごま じゃがいも こんにやく	麦茶 源氏パイ	530 557	23.2 23.8
18 金	○	食パン セリー ミートローフ ブロッコリー スパゲティソース コーン豆乳スープ	豚ひき肉	セリー 玉ねぎ 人参 コーン クリンピース ブロッコリー 玉ねぎ	食パン パン粉 スパゲティ 油	麦茶 おにぎり	574 598	24.8 25.4
19 土	○	焼きそば 小魚 果物 中華スープ	豚もも肉 いわし 豆腐	キャベツ もやし 人参	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 せんべい	516 544	21.3 21.6
21 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ ブロッコリー ひじきとハムのサラダ 小松菜と豆腐コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム ひじき 豆腐	果物 ブロッコリー 大根 きゅうり 小松菜 人参	米 麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 きな粉団子	540 570	23.5 24.2
22 火	○	ゆかりご飯 果物 さばのみりん焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根とわかめのみそ汁	さば 鶏ひき肉 わかめ みそ	ゆかり粉 果物 枝豆 かぼちゃ 大根	米 麦 油 砂糖 片栗粉	麦茶 人参クッキー	547 595	22.3 24.7
24 木	○	ロールパン 果物 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	豆腐 豚ひき肉	果物 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ロールパン 油 じゃがいも 油 砂糖	麦茶 ハハロア	535 564	21.1 21.2
25 金	○	さつまいもごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツともやしのお浸し みそ汁	鮭 チーズ かつを節 わかめ みそ	果物 コーン キャベツ もやし 人参 えのき	米 麦 さつまいも パン粉 マヨネーズ 麩	麦茶 米粉 カップケーキ	566 601	24.8 25.7
26 土	○	鶏丼 ゆでブロッコリー 果物 みそ汁	鶏もも肉 凍り豆腐	人参 しいたけ 玉ねぎ 筍 ブロッコリー	米 麦 油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	560 571	26.8 28.1
28 月	○	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物 チーズ	油揚げ ちくわ 青のり チーズ	白菜 人参 しいたけ ねぎ 果物	干しうどん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 おにぎり	546 569	22.0 21.8
29 火	○	ハヤシライス マカロニサラダ 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 人参 コーン	米 麦 ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 かし	548 562	21.1 20.2

※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歳未満児は午前・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。こども園に通う教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。

※ 教育部籍の子の給食提供は21日までです。

幼児	乳児	
脂質	15.7	17.7
塩分	2.3	2.0