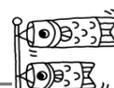




平成27年度 5月 給食献立予定表



認定こども園
あゆのさと

日 曜	幼児 昼 牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	上段 乳児 下段 幼児		
			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		エネルギー	たんぱく質	
01	金	○	スパゲティーナポリタン ツナサラダ ミニゼリー わかめとお麩のスープ	鶏もも肉 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ 人参、玉ねぎ	スパゲティー 油 マヨネーズ 麩	麦茶 かし	522 21.3	560 22.4
02	土	○	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ(キャンディー) 果物	豚もも肉、 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 人参 きゅうり	米 麦 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ワッフル	566 19.1	584 18.9
07	木	○	こいのぼりパン(ミートカレー) 果物 ◆こどもの日メニュー◆ ポテトとウインナー キャベツのスープ	豚ひき肉 ウインナー、 豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ 果物 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	こいのぼりパン カレールウ じゃがいも 油	麦茶 おにぎり	520 22.5	570 24.1
08	金	○	麦ごはん 果物 さばの塩焼き ゆかり漬け 豚汁	さば 豚もも肉、豆腐 みそ	果物 かぶ、きゅうり 人参 大根 人参 ごぼう	米 麦 じゃがいも こんにやく	麦茶 ゼリー	526 23.9	563 25.5
09	土	○	中華丼 パンサンスー みそ汁 果物	豚もも肉 なたと ロースハム 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 果物	米 麦 片栗粉 はるさめ ごま油 砂糖	麦茶 ビスケット	520 19.2	553 19.9
11	月	○	◆お茶ごはん 果物 筑前煮 きゅうりの塩昆布漬け みそ汁	こんぶ(だし用) 鶏もも肉 昆布 豆腐 油揚げ みそ	果物 筍 れんこん 人参 ごぼう 枝豆 きゅうり 人参 青菜 玉ねぎ	米、 こんにやく 砂糖 油	麦茶 ラスク	519 20.8	568 22.1
12	火	○	麦ごはん 果物 酢豚風 切干大根のナムル わかめのスープ	まぐろ 豆腐 わかめ	果物 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 ピーマン 切干大根 人参 きゅうり たけのこ ねぎ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油	麦茶 みたらし団子	503 19.7	549 20.7
13	水	○	麦ごはん 果物 和風ハンバーグ 磯和え みそ汁	豆腐 豚ひき肉 豆乳 かつお節 のり みそ、あおさ	果物 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 人参 玉ねぎ	米、麦 片栗粉 じゃがいも	麦茶 マシュマロサンド	528 19.8	579 20.8
14	木	○	中華おこわ 焼きししゃも 果物 枝豆のサラダ 中華スープ	焼き豚 ししゃも ベーコン	椎茸 筍 ごぼう 人参 果物 キャベツ 枝豆 コーン きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	米 もち米 ごま油 砂糖 砂糖 油	麦茶 パバロア (いちご)	529 21.8	581 23.3
15	金	○	麦ごはん 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 切干大根煮 野菜スープ	鶏もも肉 油揚げ ベーコン	果物 りんご レモン にんにく 切干大根 人参 いんげん 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン	米、麦 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ポップコーン チーズ	536 23.1	570 24.1
16	土	○	焼きそば 小魚 果物 中華スープ	豚肉(もも) 小魚 なたと	人参 もやし キャベツ しいたけ 果物 玉ねぎ、たけのこ、人参	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 ウエハース ミニゼリー	534 17.7	570 17.2
18	月	○	新ごぼうの炊き合わせごはん さわらの味噌漬け焼き キャベツの漬物 若竹汁 果物	鶏もも肉、油揚げ さわら、みそ 塩昆布 わかめ	ごぼう、人参、むきえだまめ キャベツ こまつな たけのこ 人参 ねぎ 果物	米、砂糖 砂糖	麦茶 マドレーヌ	528 26.2	568 27.6
19	火	○	食パン 果物 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ	鶏もも肉 ロースハム 豆乳	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参	食パン 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 おむすび	547 24.0	603 26.0
20	水	○	麦ごはん 果物 白身魚の野菜あんかけ ごぼうのサラダ みそ汁	白身魚 みそ みそ 油揚げ	果物 玉ねぎ コーン 人参 いんげん ごぼう 人参 きゅうり 大根 青菜	米 麦 油、片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ	麦茶 シリアルバー	523 20.0	578 21.4
21	木	○	カレーうどん キャベツのおかか和え チーズ 果物	豚もも肉 かつお節 チーズ	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 果物	うどん 砂糖 カレールウ	麦茶 お茶クッキー	521 16.6	571 16.8
22	金	○	豆ごはん 果物 魚のごま照り焼き れんこんサラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム わかめ 油揚げ みそ	グリーンピース 果物 れんこん きゅうり 人参 もやし	米 砂糖 ごま ごま マヨネーズ	麦茶 メロンパン	546 24.6	576 25.7
23	土	○	チキンライス ウインナー フレッチサラダ 野菜スープ 果物	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 人参、玉ねぎ しめじ コーン 果物	米 油 油、砂糖	麦茶 せんべい	548 19.1	586 19.4
25	月	○	麦ごはん 果物 さんまのかば焼き ひじきとツナの胡麻和え みそ汁	さんま ツナ ひじき みそ	果物 切干大根 人参 ほうれん草 キャベツ しいたけ	米 麦 油 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 プリン	578 23.2	617 23.9
26	火	○	キッズビビンバ 小魚 果物 空豆の塩茹で コンソメスープ	鶏ひき肉、豚ひき肉 小魚	もやし、ほうれん草、人参、ねぎ、 果物 そらまめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米、ごま、砂糖、ごま油	麦茶 サンドパン (ジャム)	530 24.9	590 26.6
27	水	○	食パン 果物 鮭のムニエル キャベツの胡麻和え パスタスープ	鮭 バター	果物 トマト キャベツ 人参 小松菜 人参 玉ねぎ コーン セロリ	食パン 小麦粉 ごま 砂糖 マカロニ	麦茶 きな粉団子	533 25.2	586 27.5
28	木	○	黒米ごはん 果物 花しゅうまい 大根入中華サラダ すまし汁	豚ひき肉 ほたて貝柱 ロースハム みそ	果物 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 大根 きゅうり えのき 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 麦 黒米 しゅうまいの皮 砂糖 油 砂糖 ごま油	麦茶 たこ焼き	540 21.7	580 22.4
29	金	×	親子遠足(幼児) お弁当の日			乳児のみ (オレンジジュース ビスケット)			
30	土	○	マーボー豆腐丼 ツナ入り海草サラダ みそ汁 ミニゼリー	豆腐 豚ひき肉 みそ ツナ、わかめ みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ キャベツ、きゅうり 人参 もやし、玉ねぎ、しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 せんべい	555 21.1	574 21.9

※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。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。

1日分平均値	
脂質	18.7 21.6
塩分	2.4 2

