



# 平成27年度7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	
1	水	○	ラーメン 茹でとうもろこし 金時煮豆 ヨーグルト	豚肉 なたと 金時豆 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 筍 とうもろこし	中華麺 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり	560	22.9	
2	木	○	麦ご飯 果物 さばの塩焼き きゅうりの酢の物 なすのみそ汁	さば わかめ かまぼこ 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり なす	米 麦 砂糖	麦茶 シリアルバー	5524	21.0	
3	金	○	麦ご飯 果物 納豆 ししゃも焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	納豆 ししゃも 昆布 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	麦茶 抹茶クッキー	538	22.4	
4	土	○	中華丼 シルバーサラダ すまし汁 果物	豚もも肉 なたと ロースハム 豆腐	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ 玉ねぎ 果物	米 麦 ごま油 片栗粉 春雨 マヨネーズ	麦茶 カルケット	547	18.7	
6	月	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ ツナ海藻サラダ パスタスープ	豆腐 豚ひき肉 ツナ わかめ ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 コーン セロリ	米 麦 油 砂糖 ごま油 パスタ	麦茶 お豆ソルト	532	21.8	
7	火	○	七夕そうめん かき揚げ キャベツときゅうりの胡麻酢和え チーズ 果物	鶏もも肉 ちくわ チーズ	人参 オクラ しいたけ ねぎ コーン 枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	そうめん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま	麦茶 ゼリー	539	21.6	
8	水	ジョア	カレーライス 春雨サラダ トマト 果物 ◎クッキング◎	豚肉 ロースハム	人参 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト 果物	米 麦 じゃがいも カレールウ 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 茹で枝豆	523	21.2	
9	木	○	麦ご飯 果物 白身魚の胡麻照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	カラスカレイ ひじき 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 ポップコーン チーズ	517	24.8	
10	金	○	セルフサンド ウインナー チーズ ポテトサラダ ポトフ 果物	ウインナー チーズ ベーコン	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ キャベツ 人参 スズキニ 果物	食パン じゃがいも マヨネーズ	麦茶 きな粉団子	533	20.6	
11	土	○	なす入りマーボー豆腐丼 中華サラダ コンソメスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム ベーコン	なす 玉ねぎ 人参 しめじ 根深 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 コーン	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 じゃがいも	麦茶 せんべい	550	18.7	
13	月	○	麦ご飯 果物 肉じゃが 切干大根のナムル みそ汁 小魚	豚肉 ロースハム わかめ みそ 小魚	果物 玉ねぎ 人参 いんげん 切干大根 小松菜 人参 もやし	米 麦 じゃがいも 白滝 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 茹でとうもろこし	524	22.4	
14	火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ すまし汁	鶏もも肉 ロースハム	果物 トマト きゅうり 人参 人参 ねぎ	米 麦 マーマレード マカロニ マヨネーズ 麩	麦茶 ベーコンエビ	539	24.6	
15	水	○	フィッシュバーガー グリーンサラダ トマト コーン豆乳スープ 果物	白身魚 豆乳	キャベツ きゅうり いんげん トマト コーン 玉ねぎ 果物	パン 小麦粉 油 砂糖 油	麦茶 おにぎり 昆布	514	21.8	
16	木	午前 オレンジ ジュース	<b>夏 祭 り</b>				焼きそば たこ焼き ポテト トマト バンサンスー コーンスーフ アイス	麦茶 バナナ	526	14.4
17	金	○	麦ご飯 果物 とびうおバーグ トマト 切干大根煮 なすのみそ汁	魚のすり身 豆腐 みそ 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ごぼう トマト 切干大根 人参 いんげん なす	米 麦 片栗粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 オレンジ 蒸しパン	513	17.6	
18	土	○	麦ご飯 果物 厚揚げのカレーそぼろ煮 枝豆 みそ汁	生揚げ 鶏ひき肉 あおさ みそ	果物 玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 玉ねぎ	米 麦 カレールウ 油 麩	麦茶 クッキー	525	19.3	
21	火	○	スパゲティーミートソース かぼちゃとツナのサラダ チーズ 果物 わかめスープ	豚ひき肉 ツナ チーズ 果物 わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ トマト かぼちゃ きゅうり コーン 果物 玉ねぎ	スパゲティー 油 マヨネーズ	麦茶 マドレーヌ	550	21.1	
22	水	○	麦ご飯 ミニゼリー さばのみりん焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	さば ひじき 大豆 油揚げ みそ	人参 いんげん もやし キャベツ	米 麦 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト ウエハース	545	26.3	
23	木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ 豆腐 みそ	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 サンドパン	520	22.8	
24	金	○	うめじゃこご飯 果物 魚のみそマヨネーズ焼き 和風サラダ 野菜スープ	ちりめんじゃこ カラスカレイ みそ かまぼこ	梅干し 果物 トマト 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ	米 麦 ごま マヨネーズ 油 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 みたらし団子	525	22.0	
25	土	○	チキンピラフ ウインナー 枝豆 わかめスープ 果物	鶏もも肉 ウインナー 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 グリンピース 枝豆 たけのこ 果物	米 油	麦茶 せんべい	565	21.3	
27	月	○	ハヤシライス ポテトサラダ 小魚 ミニゼリー	豚もも肉 ロースハム 小魚	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ きゅうり 人参	ハヤシルウ じゃがいも 油 砂糖	麦茶 お米のケーキ	566	22.0	
28	火	○	麦ご飯 果物 黒はんぺんの胡麻揚げ トマト 青菜のお浸し えのきと鮎のすまし汁	黒はんぺん かつを節 豆腐 わかめ	果物 トマト 小松菜 人参 もやし えのき	米 麦 小麦粉 ごま 油 麩	麦茶 ラスク	536	18.7	
29	水	○	麦ご飯 果物 あじの塩焼き 枝豆 ハムサラダ じゃがいものみそ汁	あじ ロースハム 油揚げ みそ	果物 枝豆 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 イチゴのゼリー	525	24.9	
30	木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のオニオンソース焼き マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 ねぎ なす	米 麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ	麦茶 あずきケーキ	526	23.2	
31	金	○	麦ご飯 果物 カラスカレイのチーズ焼き ピーマンじゃこのきんぴら とうがんのスープ	カラスカレイ チーズ ちりめんじゃこ ベーコン	果物 トマト ピーマン 冬瓜 人参 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉	麦茶 セサミクッキー	517	23.5	

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 3歳未満時の午前のおやつは、カルシウムなどの栄養補給と水分補給を目的に牛乳などの飲み物を提供しています。  
 ※ 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、お昼とおやつの合計です。こども園に通う幼稚園児の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。  
 ※ 幼稚園在籍の子の給食提供は23日までです。

脂質	17.4	16.9
塩分	2.0	2.4



