



平成27年度 9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	緑	黄		下段	幼児	
			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		エネルギー	たんぱく質	
1	○	麦ご飯 果物 あじのカレー風味フライ トマト マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	あじ ロースハム わかめ みそ	果物 トマト コーン きゅうり 人参 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	麦茶 たご焼き	538	24.6	
2	○	ハヤシライス ツナサラダ バナナヨーグルト	豚もも肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり 人参 キャベツ バナナ	米 麦 ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖	麦茶 ラスク	553	18.6	
3	○	ロールパン 果物 ウインナー 塩きゅうり ポテトグラタン トマトスープ	ウインナー たら ベーコン チーズ 生クリーム 鶏もも肉	果物 きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 トマト なす セロリ	ロールパン じゃがいも 油	麦茶 おにぎり	545	23.1	
4	○	麦ご飯 果物 さばの胡麻照り焼き トマト きんぴらごぼう みそ汁	さば 豆腐 みそ	果物 トマト ごぼう 人参 いんげん えのき ねぎ	米 麦 ごま 砂糖 ごま油	引き渡し 訓練の為 おやつは ありません			
5	○	焼きそば 中華きゅうり わかめのみそ汁 果物 チーズ	豚もも肉 わかめ 油揚げ みそ チーズ	キャベツ 人参 しめじ きゅうり 玉ねぎ 果物	中華蒸麺 ごま油 砂糖 ごま油	麦茶 せんべい	532	19.2	
7	○	麦ご飯 果物 めかじきのかりん揚げ 海藻サラダ 野菜スープ	かじきまぐろ わかめ ロースハム ベーコン	果物 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜	米 麦 片栗粉 ごま 油 砂糖 ごま油	麦茶 マドレーヌ	528	20.4	
8	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ キャベツの煮ひたし みそ汁	豚ひき肉 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	麦茶 サンドパン	517	20.9	
9	○	麦ご飯 果物 ひりょうず トマト きのこ入りサラダ みそ汁	豆腐 鶏ひき肉 ひじき ロースハム みそ わかめ	果物 ねぎ 人参 枝豆 トマト エリンギ キャベツ コーン なす	米 麦 片栗粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油	麦茶 ポップコーン チーズ	542	20.3	
10	○	麦ご飯 果物 肉豆腐 中華サラダ みそ汁	豆腐 豚もも肉 ロースハム 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 枝豆 しいたけ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ もやし	米 麦 糸こんにゃく 油 砂糖 砂糖 ごま油 麩	麦茶 蒸しパン	538	20.4	
11	○	食パン 果物 魚のみそマヨネーズ焼き フレンチサラダ コーン豆乳スープ	ほき みそ ツナ 豆乳	果物 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 いそべ団子	524	25.1	
12	○	中華丼 ポテトサラダ 春雨スープ 果物	豚もも肉 なた ロースハム ベーコン	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 いんげん 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 春雨	麦茶 ビスケット	532	18.9	
14	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き トマト 切干大根の煮物 すまし汁	さんま 油揚げ 豆腐	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	米 麦 油 砂糖	麦茶 アイス	539	22.0	
15	○	なすミートスパゲティー ごぼうサラダ わかめスープ 果物	豚ひき肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 なす しめじ ごぼう 人参 きゅうり コーン たけのこ ねぎ 果物	スパゲティー 油 砂糖 マヨネーズ 麩	麦茶 ハバロア	522	19.1	
16	○	麦ご飯 果物 鶏肉の香味焼き トマト ハンサンスー みそ汁	鶏もも肉 みそ ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	ねぎ トマト きゅうり 人参 玉ねぎ	米 麦 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油	麦茶 つきぎパン	534	21.7	
17	○	麦ご飯 果物 カラスカレイの照り焼き トマト ひじき煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	カラスカレイ ひじき 油揚げ みそ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ	米 麦 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 シリアルバー	518	22.1	
18	○	食パン 果物 チリコンカン 大根とハムのサラダ オニオンスープ	大豆 豚ひき肉 チーズ ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 トマト 大根 人参 玉ねぎ しめじ	食パン 小麦粉 カレールウ 油 砂糖 麩	麦茶 おにぎり	519	21.2	
19	○	マーボー豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ 果物	豚ひき肉 みそ ひじき ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 人参 筍 ねぎ 果物	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	麦茶 クッキー	547	21.0	
21			敬老の日						
22			国民の休日						
23			秋分の日						
24	○	麦ご飯 果物 鮭のタンドリー焼き ブロッコリー キャベツと人参の土佐浸け みそ汁	鮭 ヨーグルト かつを節 豆腐 わかめ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	米 麦 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油	麦茶 おはぎ	526	25.4	
25	○	黒米ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト フレンチサラダ そうめん入りスープ	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 黒米 片栗粉 油 油 砂糖 そうめん	麦茶 アップルパイ	554	22.7	
26	○	カレーライス マカロニサラダ チーズ 果物	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 なす きゅうり 人参 コーン	米 麦 じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 せんべい	561	20.1	
28	○	麦ご飯 果物 チキンオイスターソース とうがんにかにあんかけ 中華スープ	鶏もも肉 かにかまぼこ 豆腐	果物 赤ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 冬瓜 ねぎ 枝豆 大根 人参 小松菜	米 麦 油 砂糖 片栗粉 片栗粉	麦茶 クッキー	518	22.2	
29	○	麦ご飯 果物 いわしのかば焼 トマト キャベツのおかか和え チーズ みそ汁	いわし かつを節 チーズ 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 大根	米 麦 小麦粉 油 片栗粉 砂糖	麦茶 みたらし団子	530	20.3	
30	○	麦ご飯 果物 こうや豆腐と鶏肉の煮物 青菜の磯和え けんちん汁	こうや豆腐 鶏もも肉 のり 豆腐 油揚げ 豚もも肉	果物 ねぎ 人参 小松菜 きゃべつ もやし 人参 大根 ごぼう	米 麦 花麩 砂糖 ごま油 じゃがいも	麦茶 かぼちゃきな粉	522	22.5	

※ 仕入れの都合等により、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・乳製品などを提供しています。

※ 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合計です。教育部在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	乳児	幼児
脂質	18.0	17.8
塩分	1.9	2.2

