



# 平成27年度 1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
4	○	麦ご飯 果物 星のコロッケ 枝豆 ひじきの煮物 みそ汁	豚ひき肉 ひじき 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 枝豆 人参 いんげん 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 ポップコーン	526	18.6
5	○	スパゲティナーポリタン ポテトサラダ わかめのスープ 果物	ベーコン わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 人参 コーン 人参 果物	スパゲティナー 油 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 おにぎり	538	17.3
6	○	カレーライス 福神漬け ハンサンスー 果物	豚もも肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 福神漬け きゅうり 人参 果物	米 麦 じゃがいも カレールウ 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 プリン	535	18.8
7	○	麦ご飯 果物 白身魚の胡麻照り焼き トマト 金時煮豆 七草スープ	カラスカレイ 豆	果物 果物 トマト 大根 かぶ 小松菜 人参	米 麦 ごま 砂糖 砂糖	麦茶 かめさん メロンパン	541	24.1
8	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ほうれん草のサラダ すまし汁	鶏もも肉 わかめ	果物 りんご レモン ほうれん草 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 マヨネーズ	麦茶 焼き芋	521	20.7
9	○	ケチャップライス ウインナー フロッコリー コンソメスープ 果物	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース フロッコリー えのき 人参 もやし 玉ねぎ 果物	米 砂糖	麦茶 せんべい	529	18.8
12	○	食パン 果物 あじのトマトソースがけ ハムと白菜のサラダ ポテトスープ	あじ ロースハム	果物 玉ねぎ トマト 白菜 きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ チンゲン菜	食パン 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 白玉汁粉	549	25.0
13	○	麦ご飯 果物 納豆 フロッコリー コーンと枝豆入り魚のはんぺん 豚汁	納豆 魚のすり身 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 フロッコリー コーン 枝豆 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根	米 麦 こんにゃく じゃがいも	麦茶 お茶クッキー	557	23.7
14	○	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツのおかか和え みかん	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 青のり かつお節	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ 人参 みかん	片栗粉 うどん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 ラスク チーズ	542	22.9
15	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ トマト ハンサンスー みそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム みそ 油揚げ	果物 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 大根 しいたけ	米 麦 パン粉 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ホットケーキ	544	21.3
16	○	マーボー豆腐丼 たけのこのおかか煮 果物 すまし汁	豚ひき肉 豆腐 みそ かつお節 わかめ	長葱 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ 果物 たまねぎ	ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖	麦茶 せんべい	549	21.1
18	○	黒米ご飯 果物 ぶりの照り焼き 切干大根煮 みそ汁	ぶり 油揚げ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 黒米 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 クルトン入り コーンスープ	554	23.7
19	○	ロールパン 果物 キャベツたっぷりメンチカツ フロッコリー わかめスープ	豚ひき肉 豆乳 わかめ	果物 きゃべつ 玉ねぎ 人参 フロッコリー えのき ねぎ	ロールパン 小麦粉 パン粉 油	麦茶 ヨーグルト ウエハース	541	22.9
20	○	焼きそば ツナサラダ 果物 みそ汁	豚もも肉 ツナ みそ	キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 人参 コーン 果物 小松菜	中華蒸し麺 ごま油 マヨネーズ	麦茶 黒糖蒸しパン	552	17.7
21	○	麦ご飯 果物 かじきマグロのチリソース もやしのナムル 豆腐のスープ	かじきまぐろ 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 しめじ もやし 人参 ほうれん草 チンゲン菜	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま ごま油 砂糖	麦茶 たこ焼き	545	24.3
22	○	麦ご飯 果物 鮮のコーンマヨネーズ焼き フロッコリーのおかか和え みそ汁	鮭 粉チーズ かつお節 みそ	果物 コーン フロッコリー 人参 大根 ねぎ えのき	米 麦 マヨネーズ	麦茶 サンドパン	528	24.6
23	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし 豆腐 わかめ みそ	白菜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 果物 ねぎ	米 麦 ごま油 片栗粉	麦茶 クッキー	526	22.4
25	○	麦ご飯 果物 松風焼き トマト ツナ海藻サラダ すまし汁	鶏ひき肉 豆腐 みそ ツナ わかめ	果物 玉ねぎ ねぎ トマト きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	米 麦 パン粉 ごま 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 ふかし芋	530	20.5
26	○	煮魚 ヤーコンのきんぴら みそ汁	金目鯛 豆腐 油揚げ みそ	果物 ヤーコン 人参 いんげん 玉ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき ごま油 砂糖	麦茶 シリアルバー	546	21.9
27	○	食パン 果物 クリスピーチキン フレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏もも肉 ベーコン	果物 フロッコリー キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜	食パン コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 みたらし団子	521	24.6
28	○	麦ご飯 果物 さわらの西京味噌焼き 大豆の磯煮 すまし汁	さわら みそ ひじき 大豆 油揚げ 豆腐	果物 フロッコリー 人参 小松菜 人参	米 麦 砂糖 砂糖 油	麦茶 イチゴパイ	558	25.0
29	○	五目ラーメン フライドポテト ヨーグルト 果物	豚もも肉 なんと ヨーグルト	白菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ 果物	中華麺 ごま油 じゃがいも 油	麦茶 おにぎり	565	25.6
30	○	ハヤシライス 小魚 果物 コンソメスープ	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ 果物 キャベツ 人参	ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 せんべい	553	20.3



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7日からです。

	幼児	乳児
脂質	16.3	17.7
塩分	2.4	2.0