



# 平成28年 3月給食献立予定表



あゆのさと

( )内は未満児

日曜	牛乳	献立	材 料 名 ●アレルギー食品			午後のおやつ ●アレルギー食品	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
			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		
1	火	麦ご飯 バナナ 糖の味噌マヨ焼き 塩昆布和え 具だくさん汁 麦ご飯 するめ 豆腐ハンバーグ シルバーサラダ コンソメスープ	さわら、みそ 塩昆布 鶏もも肉、油揚げ するめ 木綿豆腐、豚ひき肉 卵なしロースハム	バナナ 生姜 キャベツ、人参 人参、大根、ごぼう、葱 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 玉ねぎ、えのき茸、パセリ粉	米、七分つき押麦 三温糖、卵なしマヨドレ 三温糖、ごま、ごま油 さといも、油 米、七分つき押麦 パン粉 卵なしマヨドレ、春雨	麦茶 ブルーベリーゼリー せんべい 麦茶 ステックメロンパン	569.3(502.7) 22.3(19.9) 14.4(12.4) 1.6(1.3) 743.4(641.9) 23.6(21.0) 27.4(22.8) 2.4(1.9)
2	水	三色寿司 どりのから揚げ おふのすまし汁 花ゼリー	鶏もも肉 絹ごし豆腐 ゼリー	人参、きゅうり、ホールコーン にんにく、生姜 ほうれん草	米、三温糖、ごま 片栗粉、油 焼く ゼリー	麦茶 ひなあられ いちご	596.5(524.4) 23.2(20.6) 22.4(18.8) 1.9(1.5)
3	木	麦ご飯 みかん からすかれの甘酢あんかけ 青菜の磯和え 中華スープ きつねうどん おつかあえ オレンジ	からすかれの 刻み海苔 豚もも肉 鶏もも肉、油揚げ かつお節	みかん 玉ねぎ、人参、生椎茸、グリーンピース ほうれん草、人参 もやし、人参、キャベツ、生姜 人参、小松菜、椎茸 キャベツ、人参 オレンジ	米、七分つき押麦 片栗粉、油、三温糖 麦茶 干しうどん、砂糖 麦茶 調理員セレクトおやつ	りんごケーキ いちご 2.2(1.7) 426.7(388.5) 15.9(14.8) 8.1(7.4) 4.2(3.3)	
4	金	麦ご飯 トマト 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティソース わかめスープ	鶏もも肉 まぐろ水煮 わかめ	トマト マーマレード・低糖度 玉ねぎ、人参、ピーマン 青梗菜、ホールコーン	米、七分つき押麦 片栗粉、油 麦茶 干しうどん、砂糖 麦茶 調理員セレクトおやつ	ハニートースト りんごケーキ 2.2(1.8) 2.2(1.7) 15.9(14.8) 8.1(7.4) 4.2(3.3)	
5	土	麦ご飯 りんご わたらのポテト焼き ひじきとハムのサラダ キャベツのみそ汁	たら 卵なしロースハム、ひじき みそ、油揚げ	りんご 玉ねぎ、パセリ粉 きゅうり、大根 キャベツ	米、七分つき押麦 マッシュポテト、卵なしマヨドレ 三温糖、油 卵なしロールパン(乳)	麦茶 ほんせん 昆布 1.5(1.2)	
6	日	ロールパン オレンジ チキンラタン フレッシュサラダ イタリアンスープ	●牛乳、鶏もも肉、●チーズ 卵なしウインナー	オレンジ 玉ねぎ、しめじ、パセリ粉 キャベツ、ホールコーン、人参 ホールトマト、人参	●マーガリン、小麦粉、パン粉、マカロニ、油 油、三温糖 米、七分つき押麦 わかめおむすび	麦茶 わかめおむすび 2.7(2.1) 23.1(19.4) 23.1(19.4)	
7	月	麦ご飯 みかん ホークンジャー 切干大根の即席漬け もやしのスープ	豚肉(肩ロース) 卵なしベーコン 鶏もも肉、昆布	みかん 玉ねぎ、黄ピーマン、生姜 きゅうり、人参、切り干し大根 もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆、にんにく、生姜	米、七分つき押麦 油、三温糖 ごま、ごま油、三温糖 ゆでうどん、アレルギー対応カレーウ、油	麦茶 ココアバナナのワッフル 24.5(20.5) 1.6(1.3)	
8	火	カレーうどん 昆布 小松菜とハムのサラダ プチトマト	豚もも肉、昆布 卵なしロースハム	小松菜、白菜、人参 ミニトマト	ゆでうどん、アレルギー対応カレーウ、油 油、三温糖	麦茶 くるみのクッキー 22.3(18.7) 2.1(1.6)	
9	水	バナナ 中華丼 きゅうりのナムル わかめコンソメスープ	豚もも肉、アレルギー対応なると わかめ	バナナ もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり	米、油、片栗粉 ごま油、ごま、三温糖 焼く	麦茶 調理員セレクトおやつ 2.4(1.9) 693.8(602.2)	
10	木	ゆかりご飯 さばのごま焼き トマト添え ハムと大根サラダ じゃがいも油揚げのみそ汁	さば 卵なしロースハム みそ、油揚げ、わかめ	トマト、生姜、にんにく 大根、人参、きゅうり、レモン果汁 葉葱	米、七分つき押麦 白ごま 卵なしマヨドレ じゃがいも	麦茶 チョコレートマフィン 2.3(1.8) 24.3(21.5) 28.2(23.5)	
11	金	チキンライス バナナ ホキのパン粉焼き キャベツサラダ 白菜コンソメスープ	鶏もも肉 ホキ、●粉チーズ 卵なしベーコン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、バナナ パセリ粉 キャベツ、きゅうり、ホールコーン 白菜	米、油 パン粉 油、三温糖	麦茶 くる棒(小麦粉、黒糖、●卵) 2.2(1.8)	
12	土	あずき御飯 いちご ヒレかつ ちくわのおつかあえ すまし汁	あずき(乾) 豚ヒレ肉、豆乳 アレルギー対応ちくわ、かつお節	キャベツ、人参 玉ねぎ、ほうれん草、人参、干し椎茸 トマト	もち米、米、黒ごま パン粉、油、小麦粉 三温糖 片栗粉	麦茶 手作り寒天プリン 14.2(12.3) 1.5(1.2)	
13	日	麦ご飯 トマト 鮭の塩麹焼き かぼちゃとがんともの含め煮 えのきと小松菜のみそ汁	鮭 がんとどき みそ	かぼちゃ、人参、枝豆 玉ねぎ、小松菜、えのき茸	米、七分つき押麦 麦茶 砂糖	麦茶 ぼたもち もち米、砂糖、米、あずき 1.8(1.5)	
14	月	麦ご飯 チンジャオロース 中華サラダ ベーコンと大根のスープ	豚もも肉 卵なしベーコン	ピーマン、人参、もやし、筈、にんにく、生姜 キャベツ、ホールコーン 長葱、大根	米、七分つき押麦 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖、ごま油	麦茶 チーズ入りホットケーキ 19.7(16.7) 2.0(1.6)	
15	火	チャーハン 茹でフロッコリー&トマト 春雨とじゃがいものスープ	卵アレルギー焼豚、アレルギー対応なると	人参、ピーマン、長葱、ホールコーン フロッコリー、ミニトマト 葱	米、油、ごま油 卵なしマヨドレ じゃがいも、春雨	麦茶 調理員セレクトおやつ 11.6(10.8) 2.6(2.1)	
春分の日							
16	水	麦ご飯 いちご めかじきの香味焼き パンサンサー 根菜汁	かじきまぐろ 卵なしロースハム みそ	いちご にんにく、生姜 きゅうり、人参 大根、人参、生椎茸	米、七分つき押麦 片栗粉、油 春雨、ごま油、三温糖 さといも	麦茶 みたらしだんご 白玉だんご、三温糖、片栗粉 1.7(1.4)	
17	木	鹿肉カレーライス 凍り豆腐のから揚げ キャベツとしらすのおつかあえ バナナ	鹿肉(もも)、●スキムミルク 凍り豆腐 しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、りんご、セロリ、グリーンピース、にんにく、生姜 にんにく キャベツ、人参、きゅうり バナナ	米、●バター、油 片栗粉、油 麦茶 砂糖	麦茶 サンドパン 19.8(16.8) 2.8(2.3)	
18	金	麦ご飯 りんご わたらのオープン焼き ポテトとウインナーのチーズコンソメ かぶと油揚げのみそ汁	たら 卵なしウインナー、●チーズ みそ、油揚げ	りんご 玉ねぎ、ピーマン、人参、椎茸 パセリ粉 かぶ、かぶ・葉	米、七分つき押麦 ●バター じゃがいも、油	麦茶 パバロアピーチ 20.0(16.8)	
19	土	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ わかめスープ オレンジ	豚ひき肉 卵なしロースハム わかめ(生)	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、にんにく かぼちゃ、きゅうり キャベツ、もやし、人参、生椎茸 オレンジ	スパゲティ、油 卵なしマヨドレ、油、三温糖	麦茶 おつかあえおむすび 15.8(13.5)	
20	日	ツナのカレーピラフ 野菜スープ りんご	まぐろ水煮 豚もも肉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、しめじ、いんげん 玉ねぎ、キャベツ、人参 りんご	米、●バター、油 麦茶 調理員セレクトおやつ	2.0(1.6) 433.0(393.6) 13.5(12.9) 9.7(8.6)	
21	月	麦ご飯 りんご ゴマリブチブチ松風焼き もやしの塩昆布和え さつま芋入りみそ汁	鶏ひき肉、みそ 塩昆布、かつお節 みそ、油揚げ	りんご 玉ねぎ、人参、葱、生姜 小松菜、人参、もやし 大根、人参、生椎茸、葱	米、七分つき押麦 パン粉、ごま、三温糖 さつま芋	麦茶 あずきバー 13.2(11.4) 1.5(1.2)	
22	火	わかめごはん みかん 鮭のコーンマヨネーズ焼き れんごんのきんぴら 白菜スープ	鮭、●粉チーズ 鶏ひき肉 卵なしベーコン	みかん クリームコーン、ホールコーン、パセリ粉 れんごん、人参 白菜、玉ねぎ、人参	米、七分つき押麦 パン粉、ごま、三温糖 卵なしマヨドレ、小麦粉 油、三温糖	麦茶 たご焼き 19.1(16.1) 2.0(1.6)	
23	水	パンズバーガー いちご 鶏の照り焼き チーズ入りロールソーラダ イタリアントマトスープ	鶏もも肉 ●チーズ	いちご 生姜 キャベツ、きゅうり	●パンズバー 油、三温糖	麦茶 ゼリー 13.1(11.3)	
24	木	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト バナナ	豚もも肉 卵なしロースハム	玉ねぎ、ホールトマト、しめじ、グリーンピース きゅうり、人参、ホールコーン バナナ	米、ハヤシ油、油 じゃがいも、卵なしマヨドレ	麦茶 調理員セレクトおやつ 17.3(16.0) 14.4(12.4) 2.8(2.2)	

※ 園行事、仕入れ等により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 3歳未満児の午前のおやつは、カルシウムなどの栄養補給と水分補給を目的に牛乳または豆乳を提供しています。  
 ※ 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おやつは提供されませんのでご了承ください。