

平成28年度6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	水	冷し中華 フライドポテト 金時煮豆 果物	ロースハム なたと 金時豆	きゅうり 人参 コーン もやし	中華麺 ごま油 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	麦茶 おにぎり かみかみ昆布	572 584	23.0 19.6
2	木	麦ご飯 果物 マーボーなす 枝豆サラダ チーズ すまし汁	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ チーズ	なす 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 枝豆 コーン きゅうり 人参 しいたけ もやし 人参 チンゲン菜	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖 油	麦茶 ハバロア	545 568	22.1 21.8
3	金	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト 酢の物 みそ汁	鶏もも肉 わかめ ロースハム 豆腐 みそ	果物 トマト きゅうり えのき たけのこ ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ラスク	547 578	23.0 24.2
4	土	中華丼 小魚 果物 貝だくさん汁	鶏もも肉 なたと いわし 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	米 油 片栗粉	麦茶 クッキー	521 568	21.1 21.8
6	月	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き コールスローサラダ わかめのスープ	鮭 チーズ わかめ	果物 コーン キャベツ 人参 きゅうり レモン たけのこ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 麩	麦茶 クラッカーサンド	539 547	24.2 24.6
7	火	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	鶏もも肉 昆布 油揚げ みそ	りんご レモン ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖	麦茶 クリームパン (かえる)	543 550	25.7 26.1
8	水	カレーライス ツナ海藻サラダ 小魚 いちごのゼリー	鶏もも肉 ツナ わかめ いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり キャベツ 人参	米 押麦 カレールウ ごま油 砂糖	麦茶 ポップコーン	563 579	23.4 22.8
9	木	麦ご飯 果物 魚のオーロラスソース焼き トマト 五目きんぴら みそ汁	鮭 ベーコン 油揚げ みそ	果物 トマト ごぼう 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ しらたき ごま油 砂糖	麦茶 ウインナーサンド	549 584	22.3 24.2
10	金	焼きうどん ポテトサラダ 果物 すまし汁	鶏もも肉 なたと 青のり ロースハム 豆腐 わかめ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 人参 きゅうり 果物 えのき	うどん ごま油 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ロシアンクッキー	551 582	17.7 16.9
11	土	チキンライス ウインナー 枝豆 果物 わかめのスープ	鶏もも肉 ウインナー わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン 枝豆 果物 人参 玉ねぎ	米 油	麦茶 せんべい	523 561	17.3 17.1
13	月	食パン 果物 ポテトグラタン 海藻サラダ トマト 野菜スープ	ベーコン 鶏もも肉 生クリーム チーズ わかめ	果物 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 人参 コーン トマト チンゲン菜 もやし 人参 しめじ	食パン じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	麦茶 シリアルバー	571 608	24.4 25.3
14	火	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ トマト キャベツのおかか和え みそ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ トマト キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 油 パン粉	麦茶 プリン	567 578	24.7 24.6
15	水	黒米ご飯 果物 白身魚の胡麻照り焼き ハンサンスー みそ汁	カラスカレイ ロースハム 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 きな粉団子	534 562	24.1 25.0
16	木	麦ご飯 果物 クリスピーチキン トマト マカロニサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ツナ	果物 トマト きゅうり 人参 チンゲン菜 たけのこ 人参 しいたけ	米 押麦 コーンフレーク マカロニ マヨネーズ 春雨	麦茶 人参蒸しパン	539 568	21.8 22.0
17	金	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	さば 油揚げ わかめ みそ	果物 長葱 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 セサミクッキー	569 606	23.8 24.5
18	土	鶏肉丼 小魚 果物 けんちん汁	鶏もも肉 凍り豆腐 なたと いわし 豆腐 油揚げ	玉ねぎ たけのこ しいたけ いんげん 果物 大根 ごぼう 人参 ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉	麦茶 せんべい	537 566	24.9 26.1
20	月	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト 枝豆 野菜スープ	豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース みかん(缶) パナナ 枝豆 青菜 もやし しいたけ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 砂糖	麦茶 サンドパン	526 565	22.8 23.6
21	火	麦ご飯 果物 タンダーチキン トマト 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 ヨーグルト 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 トマト 人参 いんげん もやし 玉ねぎ しいたけ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ (いちご)	539 565	26.4 27.3
22	水	フィッシュバーガー フレンチサラダ 果物 コーン豆乳スープ	ほき ロースハム	キャベツ きゅうり 人参 トマト 果物 コーン 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ パンズパン 油 砂糖	麦茶 みたらし団子	538 567	22.1 22.4
23	木	ハヤシライス シルバーサラダ 小魚 果物	鶏もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり キャベツ 人参 コーン	米 押麦 ハヤシルウ 春雨 マヨネーズ	麦茶 たこ焼き	567 577	24.1 23.8
24	金	麦ご飯 果物 カラスカレイの照り焼き トマト ひじきの煮物 みそ汁	カラスカレイ ひじき 油揚げ わかめ みそ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー チーズ	526 541	24.6 25.0
25	土	マーボー豆腐丼 ハンサンスー 果物 中華スープ	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ロースハム	玉ねぎ 人参 長葱 しいたけ きゅうり 人参 果物 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しめじ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 クッキー	554 587	20.5 21.4
27	月	炊き込みちらし寿司 やししゃも トマト きゅうりとささ身のごま風味和え すまし汁 果物	油揚げ のり やししゃも 鶏ささ身	人参 れんこん しいたけ トマト きゅうり 人参 玉ねぎ 青菜 ねぎ 果物	米 砂糖 砂糖 ごま 麩	麦茶 源氏パイ	536 564	22.3 22.7
28	火	食パン 果物 コロケ トマト フレンチサラダ わかめのスープ	豚ひき肉 ツナ わかめ	果物 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ もやし	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 おにぎり	556 590	23.2 23.8
29	水	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 酢の物 貝だくさん汁	さば みそ ロースハム 油揚げ	果物 きゅうり 大根 ごぼう 人参 玉ねぎ	米 押麦 春雨 砂糖 こんにやく じゃがいも	麦茶 マドレーヌ	570 605	24.3 25.1
30	木	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ 油揚げ わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード マカロニ マヨネーズ	麦茶 ヨーグルト	539 552	25.6 25.8

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。
 栄養価は、お昼とおやつ合計です。こども園に通う幼稚園の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
 ※仕入れ等により、献立を変更する場合があります。

