



平成28年度 7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
1 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶 サンドパン	544	23.8
		魚のみそマヨネーズ焼き トマト	ほき みそ	コーン トマト	マヨネーズ		575	24.6
		フレンチサラダ	ロースハム	キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 油			
2 土	○	もやしとえのきのスープ	ベーコン	もやし えのき 小松菜		麦茶 せんべい	567	21.2
		カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも 米 カレールウ		599	21.8
		枝豆	チーズ	枝豆				
4 月	○	チャーハン	焼き豚 なんと	長葱 人参 しいたけ コーン	米 押麦 ごま油	麦茶 シリアルバー	580	22.9
		野菜ナゲット トマト	野菜ナゲット	トマト	油		599	23.2
		春雨スープ		チンゲン菜 玉ねぎ 人参	春雨 ごま			
5 火	○	黒米ご飯 果物		果物	米 黒米	麦茶 とうもろこし	520	24.1
		鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏もも肉	りんご レモン ブロccoli	砂糖		545	24.9
		チーズ入りサラダ	チーズ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	砂糖 油			
6 水	○	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ		麦茶 ヨーグルト ウエハース	566	26.2
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦		579	26.4
		さばの塩焼き	さば	いんげん 人参	砂糖 油			
7 木	○	ひじき煮	ひじき 油揚げ	ねぎ	麩	麦茶 そうめん 砂糖	570	26.2
		みそ汁	わかめ みそ	ねぎ			593	27.1
		七夕そうめん	鶏もも肉	人参 ねぎ しいたけ	そうめん 砂糖			
8 金	○	星のコロッケ トマト	豚ひき肉	玉ねぎ トマト	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	麦茶 ふわっとふー	523	22.0
		枝豆		枝豆			556	24.0
		お楽しみデザート						
9 土	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶 きな粉団子	521	22.5
		かじきまぐろのチーズ焼き トマト	かじきまぐろ チーズ	トマト			545	23.1
		パンサンスー	ロースハム	きゅうり 人参	春雨 砂糖 ごま油			
11 月	○	コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ 人参 たけのこ コーン	じゃがいも	麦茶 クッキー	521	22.5
		マーボー豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ 長葱	ごま油 片栗粉 砂糖		545	23.1
		小魚	いわし	果物				
12 火	○	すまし汁	わかめ	たけのこ	麩	麦茶 ポップコーン	530	22.9
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦		557	23.4
		鶏肉のから揚げ トマト	鶏もも肉	トマト	片栗粉 油			
13 水	○	コーン入りサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	526	23.2
		みそ汁	わかめ みそ	玉ねぎ			551	23.8
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦			
14 木	午前 オレンジ ジュース	焼きししゃも おかか和え	ししゃも かつお節	キャベツ 人参		麦茶 バナナ	551	23.8
		納豆	納豆				551	23.8
		みそ汁		玉ねぎ えのき ねぎ	麩			
15 金	○	食パン 果物		果物	食パン	麦茶 ハバロア	551	24.1
		ハンバーグ トマト	豆腐 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 しいたけ トマト	ごま油 砂糖		583	25.0
		ツナ海藻サラダ	ツナ わかめ	きゅうり 人参 キャベツ				
16 土	○	パスタスープ	ベーコン	人参 玉ねぎ コーン セロリ	マカロニ	麦茶 アイス(かき氷)	583	20.8
		焼そば たこ焼き					586	19.3
		フライドポテト 枝豆						
19 火	○	コーンスープ				麦茶 パン(非常食)	562	25.0
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦		605	26.8
		あじのカレー風味フライ トマト	あじ	トマト	小麦粉 パン粉 油			
20 水	○	ハムサラダ	ロースハム	きゅうり キャベツ 人参	油 砂糖	麦茶 せんべい	513	21.2
		みそ汁	油揚げ みそ	なす 玉ねぎ			558	21.9
		中華丼	豚もも肉 なんと	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン	米 片栗粉 ごま油			
21 木	○	小魚	いわし			麦茶 うどん 砂糖	541	19.6
		貝だくさんスープ	豆腐	人参 ごぼう しめじ 玉ねぎ	じゃがいも		571	19.3
		冷しうどん	鶏もも肉	人参 ねぎ	うどん 砂糖			
22 金	○	ちくわの磯辺揚げ トマト	ちくわ 青のり	トマト	小麦粉 油	麦茶 みたらし団子	541	19.6
		きゅうりスティック		きゅうり	ごま油 砂糖		571	19.3
		果物		果物				
23 土	○	ロールパン			ロールパン	麦茶 おにぎり	530	18.7
		ウインナー ポテト	ウインナー		じゃがいも 油		557	18.1
		マカロニサラダ	ツナ	きゅうり 人参	マカロニ マヨネーズ			
25 月	○	トマトスープ		トマト 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ		麦茶 黒糖蒸しパン	569	22.7
		夏野菜カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 なす ピーマン	油 カレールウ じゃがいも		580	22.0
		サラダ	いわし	トマト きゅうり 人参 キャベツ	油 砂糖			
26 火	○	小魚	いわし			麦茶 ラスク	548	18.8
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦		586	19.6
		とびうおのさつま揚げ	とびうお 豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう トマト	パン粉 片栗粉 油 砂糖			
27 水	○	かぼちゃのサラダ	ロースハム	きゅうり 人参 コーン かぼちゃ	マヨネーズ	麦茶 クッキー	537	18.4
		すまし汁		小松菜 人参 玉ねぎ	麩		568	17.9
		チキンピラフ	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	米 油			
28 木	○	ウインナー	ウインナー			麦茶 源氏パイ	543	22.7
		枝豆 果物		枝豆 果物			574	23.2
		わかめのスープ	わかめ	玉ねぎ しいたけ ねぎ				
29 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶 源氏パイ	543	22.7
		魚の胡麻照り焼き トマト	カラスカレイ	トマト	ごま 砂糖		574	23.2
		パンサンスー	ロースハム	きゅうり 人参	春雨 砂糖 ごま油			
30 土	○	みそ汁	油揚げ みそ	キャベツ		麦茶 おにぎり	532	21.5
		なすミートスパゲティ	豚ひき肉	なす 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	スパゲティ 油 砂糖		560	21.7
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 砂糖			
1 日	○	果物		果物		麦茶 プリン	557	21.7
		黒はんのごま揚げ トマト	黒はん	トマト	小麦粉 ごま 油		573	21.1
		ツナサラダ	ツナ	きゅうり 人参 キャベツ	マヨネーズ			
2 日	○	みそ汁	わかめ 油揚げ みそ	玉ねぎ		麦茶 せんべい	548	22.5
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦		578	23.0
		鶏肉のマーメイド焼き トマト	鶏もも肉	トマト	マーメイド			
3 日	○	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ 人参		麦茶 ホットケーキ	573	25.8
		みそ汁	みそ	なす 玉ねぎ			536	24.6
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦		573	25.8
4 日	○	鮭のみそ焼き トマト	鮭 みそ	トマト	砂糖	麦茶 ホットケーキ	536	24.6
		切干大根煮	油揚げ	切干大根 人参 いんげん	油 砂糖		573	25.8
		すまし汁		キャベツ えのき				
5 日	○	ハヤシライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 ハヤシルウ	麦茶 クッキー	557	19.6
		チーズ	チーズ				584	19.5
		茹でブロッコリー		ブロッコリー				
6 日	○	果物		果物		麦茶 クッキー	584	19.5

※ 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

※ 教育部在籍の子の給食提供は21日までです。

※ 仕入れ等により、献立を変更する場合があります。



1日分平均値	乳児	幼児
脂質	18.2	16.7
塩分	2.0	2.4

