

# 平成28年度 8月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	幼児 昼 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	月	焼きそば ゆでとうもろこし 果物 中華スープ	豚もも肉	キャベツ 人参 ピーマン とうもろこし 果物	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 きな粉団子	532	18.8
2	火	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き キャベツ かぼちゃ煮 すまし汁	わかめ 鮭みそ かつお節 豆腐 わかめ	果物 キャベツ かぼちゃ 人参 しいたけ	米 押麦 砂糖 砂糖	麦茶 ポップコーン	526	25.4
3	水	食パン 果物 ハンバーグ スライスチーズ ツナ海藻サラダ じゃがいもと人参のスープ	豚ひき肉 豆腐 チーズ ツナ わかめ	果物 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 しいたけ	食パン パン粉 砂糖 ごま油	麦茶 おにぎり	533	23.7
4	木	麦ご飯 果物 魚の胡麻照り焼き トマト 大豆の磯煮 みそ汁	カラスカレイ 大豆 ひじき 油揚げ 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	麦茶 シリアルバー	566	24.4
5	金	イソシカ豆カレー ごぼうサラダ 小魚 果物	しかひき肉 大豆 いわし	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン ごぼう きゅうり 人参 コーン	じゃがいも カレールウ マヨネーズ ごま 砂糖	麦茶 とうもろこし	524	21.3
6	土	中華丼 枝豆 果物 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なんと いわし	果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ピーマン 枝豆 果物	米 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい	517	22.4
8	月	麦ご飯 果物 かじきまぐろのチリ風 ピーマンじゃこのきんぴら もやしのスープ	かじきまぐろ しらす干し ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン もやし チンゲン菜	米 押麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	麦茶 ハバロア	544	22.5
9	火	麦ご飯 果物 クリスピーチキン トマト フレンチサラダ きのこのコンソメスープ	鶏もも肉 いわし	果物 トマト きゅうり キャベツ 人参 しめじ えのき チンゲン菜	米 押麦 コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 メロンパン	539	22.3
10	水	そうめん 竹輪の磯辺揚げ トマト きゅうりの中華漬け 果物	鶏もも肉 ちくわ	人参 ねぎ トマト きゅうり 果物	そうめん 砂糖 小麦粉 油 ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり	549	22.7
12	金	麦ご飯 果物 魚の胡麻みそ焼き トマト 切干大根煮 すまし汁	鮭 みそ 油揚げ わかめ	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん たまねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 米粉のケーキ	533	22.1
13	土	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ 果物 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜	ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶 クッキー	549	21.4
15	月	麦ご飯 果物 高野豆腐のから揚げ 枝豆 ひじき煮 みそ汁	高野豆腐 油揚げ ひじき みそ わかめ	果物 枝豆 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 ゼリー	548	23.8
16	火	ハヤシライス マカロニサラダ トマト ゼリー	豚もも肉 ツナ	玉ねぎ 人参 いんげん 人参 きゅうり トマト ゼリー	ハヤシルウ 米 押麦 マカロニ マヨネーズ	麦茶 たこ焼き	574	21.8
17	水	麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き 酢の物 みそ汁	鮭 粉チーズ わかめ ロースハム みそ	果物 コーン きゅうり 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	麦茶 ラスク	546	24.0
18	木	キッズビビンバ 金時煮豆 果物 中華スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 金時豆 わかめ	もやし 人参 青菜 コーン 果物 玉ねぎ 人参	油 砂糖 ごま油 米 押麦 砂糖	麦茶 いちごパイ	548	20.9
19	金	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き トマト ハンサンスー みそ汁	カラスカレイ ロースハム 豆腐 みそ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 黒糖蒸しパン	525	21.3
20	土	麦ご飯 果物 コロケ 枝豆 小魚 けんちん汁	豚ひき肉 いわし 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 枝豆 玉ねぎ 人参 ごぼう	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも	麦茶 せんべい	554	22.7
22	月	麦ご飯 果物 カレー風味肉じゃが きゅうちゃん和え とつがんのスープ	豚もも肉 ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり とつがん 人参 玉ねぎ	米 押麦 しらたき じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 セサミクッキー	550	17.0
23	火	鶏肉丼 マカロニサラダ 果物 野菜スープ	鶏もも肉 高野豆腐 なんと ロースハム	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん 人参 きゅうり 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参	油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	麦茶 コーンフレーク の牛乳かけ	525	20.6
24	水	麦ご飯 果物 魚のかば焼 トマト ハンサンスー みそ汁	あじ ロースハム わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 しいたけ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 麩	麦茶 枝豆	558	23.9
25	木	サラダうどん 焼きししゃも チーズ 果物	なんと わかめ ししゃも チーズ	きゅうり コーン トマト 人参	うどん 砂糖 ごま マヨネーズ	麦茶 みたらし団子	542	23.7
26	金	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き フレンチサラダ すまし汁	鶏もも肉	果物 りんご レモン トマト きゅうり キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 人参	米 押麦 砂糖 砂糖 油 麩	麦茶 アイス	536	22.3
27	土	麦茶 カレーライス 枝豆 小魚 ハバロア(フルーチェ)	豚もも肉 いわし 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 フルーツ	カレールウ 米 砂糖	麦茶 源氏パイ	545	19.2
29	月	食パン 果物 なすミートグラタン コーンサラダ キャベツのスープ	豚ひき肉 チーズ	果物 なす 玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり 人参 コーン キャベツ もやし 人参	食パン パン粉 マカロニ 油 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	554	21.4
30	火	麦ご飯 果物 鶏のから揚げ 枝豆 わかめのレモン和え 中華スープ	鶏もも肉 わかめ	果物 枝豆 人参 レモン たけのこ しめじ 玉ねぎ 人参	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	545	26.0
31	水	麦ご飯 果物 さばの塩焼き トマト 切干大根煮 みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 トマト 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも	麦茶 サンドパン	545	23.5



※ 3歳未満時の午前・午後のおやつは、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。

※ 園行事、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	18.0	16.6
塩分	2.0	2.3



