

平成28年度 9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 下段 幼児	
			赤	緑	黄		エネルギー	たんぱく質
			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			
1 木	○	冷しうどん ポテトサラダ 小魚 果物	わかめ なんと 鶏もも肉 ロースハム いわし	人参 しいたけ きゅうり 人参 果物	うどん 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 おにぎり	541	21.4
2 金	○	ご飯(非常食) カレー コーンサラダ トマト 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ きゅうり キャベツ 人参 コーン トマト 果物	米(非常食) じゃがいも カレールウ 油 砂糖	引き渡し訓練 非常食 (持ち帰り)	534	18.6
3 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ	玉ねぎ 長葱 人参 しいたけ 果物	米 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 せんべい	538	21.5
5 月	○	麦ご飯 果物 めかじきのバターしょうゆ焼き 青菜と豚肉の胡麻和え みそ汁	かじまぐろ バター 豚もも肉 豆腐 みそ	人参 たけのこ レモン トマト 小松菜 キャベツ 人参 しいたけ 大根	片栗粉 米 押麦 小麦粉 ごま 砂糖	麦茶 プリン	568	27.4
6 火	○	麦ご飯 果物 豚肉とチンゲン菜中華炒め 野菜のおかか和え とうがんのスープ	豚もも肉 かつお節 ベーコン	果物 チンゲン菜 ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 人参 冬瓜 玉ねぎ 人参	米 押麦	麦茶 コーンフレーク の牛乳かけ	527	20.9
7 水	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 キャベツの塩昆布和え そうめん汁	さば みそ 昆布	果物 人参 青菜 しいたけ	米 押麦 砂糖	麦茶 ワッフル	546	21.2
8 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーレード焼き トマト バンサンスー みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 春雨 砂糖 ごま油 麩	麦茶 さつま芋パー	558	22.3
9 金	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム みそ 油揚げ	果物 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり かぼちゃ ねぎ	米 押麦 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ポップコーン かみかみ昆布	545	22.0
10 土	○	コーンピラフ 高野豆腐のから揚げ ブロッコリー ゼリー 野菜スープ	高野豆腐	コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー ゼリー キャベツ しめじ たけのこ 人参	米 油 片栗粉 油	麦茶 クッキー	579	22.0
12 月	○	食パン 果物 ツナサラダ ポテトとウインナーのオープン焼き チキン豆乳スープ	ツナ ウインナー チーズ 鶏もも肉 豆乳	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 小松菜 トマト	食パン マヨネーズ じゃがいも	麦茶 みたらし団子	529	20.5
13 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの胡麻和え みそ汁	鶏もも肉 みそ	果物 りんご レモン ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ラスク	531	23.6
14 水	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き 切干大根煮 みそ汁	さんま 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	果物 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	522	22.9
15 木	○	黒米ご飯 お月見デザート 魚のフライ トマト きんぴら 春雨スープ	しいら	トマト ごぼう いんげん 人参 玉ねぎ 人参 しいたけ 青菜	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 シリアル クッキー	571	22.3
16 金	○	スパゲティー(なす入りカレーソース) きのこのサラダ 果物 オニオンスープ	豚ひき肉 ツナ わかめ	なす 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ エリンギ しいたけ 果物 玉ねぎ	スパゲティー 油 油 砂糖	麦茶 サンドパン	556	23.3
17 土	○	中華丼 枝豆 小魚 中華スープ	豚もも肉 なんと いわし	玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ 枝豆 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	片栗粉	麦茶 ぼんせんべい	528	24.8
20 火	○	麦ご飯 おはぎ 鶏肉のから揚げ トマト ツナ海藻サラダ みそ汁	きな粉 あずき 鶏もも肉 ツナ わかめ 油揚げ みそ	果物 トマト きゅうり 人参 キャベツ しいたけ	米 押麦 もち米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま油	麦茶 焼き芋	540	21.6
21 水	○	麦ご飯 果物 鮭の塩焼き トマト かぼちゃのサラダ みそ汁	鮭 ロースハム 豆腐 みそ	果物 トマト かぼちゃ きゅうり 青菜	米 押麦 マヨネーズ	麦茶 ココア蒸しパン	532	24.9
23 金	○	麦ご飯 果物 さつまコロッケ トマト ひじき煮 きのこ入りスープ	豚ひき肉 チーズ 豆乳 ひじき 油揚げ ベーコン	果物 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ えのき チンゲン菜	米 押麦 さつま芋 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 フルーツ入り ゼリー	538	17.2
24 土	○	スパゲティーナポリタン 枝豆 チーズ 果物 わかめのスープ	鶏もも肉 チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 枝豆 果物 玉ねぎ 人参	スパゲティー 油	麦茶 せんべい	536	23.4
26 月	○	麦ご飯 果物 金目のみそ焼き キャベツのおかか和え 具だくさん汁	金目鯛 みそ かつお節 生揚げ	果物 キャベツ 人参 大根 ごぼう 人参 青菜	米 押麦 砂糖	麦茶 お茶クッキー	539	23.1
27 火	○	ハヤシライス 魚肉ソーセージ バナナヨーグルト	豚もも肉 ソーセージ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん バナナ みかん(缶)	ハヤシルウ 砂糖	麦茶 クリームパン	578	21.7
28 水	○	ロールパン 果物 鶏肉のトマトソースかけ フレンチサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ	鶏もも肉	果物 トマト なす 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 玉ねぎ	ロールパン 油 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり するめいか	543	26.8
29 木	○	麦ご飯 果物 マーボーなす バンサンスー わかめのスープ	豚ひき肉 みそ ロースハム 豆腐 わかめ	果物 なす 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 しいたけ たけのこ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 かぼちゃのケーキ	567	19.4
30 金	○	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 ねぎ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	545	25.3



※ 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籍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。



1日分平均値	乳児	幼児
脂質	18.2	16.9
塩分	2.0	2.3

