

平成28年度 10月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	上段	乳児
			赤	緑	黄		下段	幼児
曜			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	土	う ん と う か い						
3	月	○	ハヤシライス ポテトサラダ 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 人参 コーン	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	558 21.9
4	火	○	麦ご飯 果物 さんまのかば焼 白菜サラダ さつま芋のみそ汁	さんま ロースハム みそ 油揚げ	白菜 人参 きゅうり レモン しめじ ねぎ	米 押麦 小麦粉 油 砂糖	麦茶 たご焼き	541 20.1
5	水	○	焼きそば 金時煮豆 果物 中華スープ	豚もも肉 金時豆 ベーコン なたと	キャベツ ビーマン 人参 果物 人参 チンゲン菜 コーン	中華蒸し麺 ごま油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	568 18.8
6	木	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き きんぴら すまし汁	鮭 みそ 豆腐	ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん しめじ 玉ねぎ	米 押麦 しらたき 砂糖 油	麦茶 サンドパン	516 25.5
7	金	○	食パン 果物 チキンカツ トマト チーズサラダ わかめのスープ	鶏もも肉 チーズ わかめ	トマト キャベツ 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 みたらし団子	534 24.7
8	土	○	マーボー豆腐 小魚 果物 野菜スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ いわし	玉ねぎ 人参 長葱 しめじ 果物 キャベツ 玉ねぎ 人参	ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	564 23.2
11	火	○	黒米さつま芋ご飯 果物 ししゃも 大豆の磯煮 具だくさんみそ汁	ししゃも 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	人参 いんげん 人参 ごぼう 大根 ねぎ	米 黒米 さつま芋 油 砂糖	麦茶 源氏パイ	546 21.6
12	水	○	麦ご飯 果物 豚大根 白菜とキャベツの即席漬け すまし汁	豚もも肉 ちくわ みそ 豆腐	果物 大根 人参 いんげん 白菜 キャベツ 人参 ほうれん草 人参 しめじ	米 押麦 こんにゃく 砂糖	麦茶 豆乳蒸しパン	554 22.0
13	木	○	うどん 竹輪の磯辺揚げ トマト 果物	鶏もも肉 ちくわ 青のり	人参 玉ねぎ トマト 果物	うどん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 ラスク	555 25.5
14	金	○	ロールパン 果物 マカロニグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 チーズ 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり コーン チンゲン菜 人参 玉ねぎ	ロールパン マカロニ 小麦粉 油 砂糖	麦茶 おにぎり	568 22.6
15	土	○	中華丼 枝豆 小魚 中華スープ	豚もも肉 なたと いわし ベーコン	玉ねぎ 人参 筍 椎茸 ビーマン キャベツ 枝豆 人参 玉ねぎ もやし	ごま油 片栗粉	麦茶 クッキー	524 23.9
17	月	○	麦ご飯 果物 すき焼き風煮 大根の塩昆布漬け みそ汁	豚もも肉 豆腐 昆布 油揚げ みそ	玉ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ 大根 人参	米 押麦 しらたき 砂糖 油	麦茶 ウイナーパン	527 20.9
18	火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン チンゲン菜	じゃがいも 米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 きな粉団子	527 22.3
19	水	○	麦ご飯 果物 魚の胡麻照り焼き トマト パンサンスー みそ汁	カラスカレイ ロースハム 豆腐 みそ	トマト きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 プリン	546 20.2
20	木	○	スパゲティミートソース コーンサラダ 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゅうり 人参 キャベツ コーン	スパゲティ 油 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	545 21.6
21	金	○	麦ご飯 クッキング(さつま芋) 魚の野菜あん ひじき煮 みそ汁	しいら ベーコン ひじき 油揚げ みそ	玉ねぎ ビーマン コーン 人参 人参 いんげん 白菜 えのき	米 押麦 さつま芋 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト ウエハース	574 25.8
22	土	○	チキンライス ウイナー ブロッコリー 果物 オニオンスープ	鶏もも肉 ウイナー	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 果物 玉ねぎ 人参	米 油	麦茶 源氏パイ	556 19.3
24	月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーレード焼き マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 マーレード マカロニ マヨネーズ	麦茶 クリームパン	567 25.3
25	火	○	麦ご飯 果物 鮭のオーロラソース焼き ブロッコリーのおかか和え そうめん汁	鮭 かつお節	果物 トマト ブロッコリー 人参 人参 しめじ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ	麦茶 りんごのケーキ	518 21.0
26	水	○	食パン 果物 ハンバーグ ごぼうのサラダ コーン豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン パン粉 油 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	539 23.2
27	木	○	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 ねぎ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 焼きポテト	521 23.0
28	金	○	カレーライス ツナ海藻サラダ 果物 小魚	豚もも肉 ツナ わかめ いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 キャベツ 果物	米 押麦 じゃがいも カレールウ ごま油 砂糖	麦茶 ポップコーン	557 21.5
29	土	○	鶏肉丼 枝豆 果物 野菜スープ	鶏もも肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ 筍 いんげん 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	550 22.7
31	月	○	麦ご飯 果物 かぼちゃひき肉フライ トマト パンサンスー みそ汁	豚ひき肉 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ 筍 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 かし	563 17.4

※仕入れ等により、献立を変更する場合があります。



3歳未満時の午前と午後のおやつには、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。



1日分平均値	乳児	幼児
脂質	18.2	16.9
塩分	2.0	2.3

