

平成28年度 11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 火	○	防災の日(非常食)	非常食			麦茶	545	20.1
		チキンライス	鶏肉	コーン 人参 玉ねぎ	米 油	ビスコ		
2 水	○	みそ汁	みそ わかめ かつお節	ほうれん草 ねぎ	油	(非常食)	561	19.4
		ゼリー						
4 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	564	20.4
		コロッケ ブロッコリー	ひき肉	玉ねぎ ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉 パン粉	プリン		
5 土	○	ひじき煮	ひじき 油揚げ	人参 いんげん	油 砂糖		570	19.1
		みそ汁	わかめ みそ	玉ねぎ				
7 月	○	栗ご飯 果物		果物	米、栗、黒ごま	麦茶	547	23.9
		鮭のみそ焼き トマト	鮭 みそ	トマト	砂糖	きな粉団子		
8 火	○	コーンサラダ	ロースハム	きゅうり、コーン、人参	マヨネーズ		579	24.6
		根菜汁	豆腐 油揚げ	かぶ、しめじ、人参、ごぼう				
9 水	○	焼きそば	豚もも肉	キャベツ 人参 ピーマン	中華蒸し麺 ごま油	麦茶	546	19.2
		小魚	いわし			せんべい		
10 木	○	野菜スープ		果物	チンゲン菜 玉ねぎ 人参	じゃがいも	576	18.9
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	529	22.4
11 金	×	筑前煮	鶏もも肉	大根、人参、れんこん、生椎茸、いんげん	砂糖	イチゴパイ		
		小松菜のおかかあえ	かつお節	小松菜、もやし、人参			556	22.8
12 土	○	みそ汁	豆腐、みそ 油揚げ、わかめ					
		魚の胡麻照り焼き	からすかれい	トマト	米 押麦	麦茶	541	25.4
13 日	○	パンサンデー	ロースハム	きゅうり 人参	春雨 ごま油 砂糖	たご焼き		
		みそ汁	みそ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも		570	26.5
14 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	556	24.1
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉	ブロッコリー	マーマレード	ラスク		
15 火	○	切干大根煮	油揚げ	切干大根 人参 いんげん	油 砂糖 しょうゆ		589	24.9
		みそ汁	みそ、わかめ	玉ねぎ				
16 水	○	食パン 果物		果物	米 押麦	麦茶	561	26.0
		魚のフライ	しいら		小麦粉 パン粉 油	おにぎり		
17 木	○	大豆のサラダ	大豆 ロースハム チーズ	人参 コーン キャベツ きゅうり	マヨネーズ		595	27.2
		パスタスープ		玉ねぎ チンゲン菜 しめじ、人参	マカロニ			
🍴 お弁当の日 🍴						オレンジジュース		
18 金	○	ハヤシライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 いんげん	米 押麦 ハヤシルウ	麦茶	552	18.7
		枝豆		枝豆		源氏パイ		
19 土	○	焼きポテト			じゃがいも		569	18.8
		果物		果物				
20 日	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	545	20.8
		焼きさんまのおろし煮添え	さんま	大根	砂糖	米粉のケーキ		
21 月	○	浅漬け	塩昆布	白菜、きゅうり、人参	白ごま		577	20.9
		みそ汁	豆腐、みそ	小松菜、ねぎ				
22 火	○	黒米ご飯 ゼリー 七五三メニュー		ゼリー	米 黒米	麦茶	561	24.9
		鶏のから揚げ ブロッコリー	鶏もも肉	ブロッコリー	油、片栗粉	ボンデケーキ		
23 水	○	パンサンデー	ロースハム	きゅうり、人参	春雨 ごま油 砂糖		581	25.4
		みそ汁	みそ	玉ねぎ	じゃがいも			
24 木	○	スパゲティミートソース	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト	スパゲティ 油 砂糖	麦茶	553	23.6
		果物		果物		クリームパン		
25 金	○	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 砂糖		563	23.4
		すまし汁		青菜、えのき				
26 土	○	麦ご飯 りんご 昆布	かみかみ昆布	りんご	米 押麦	麦茶	530	22.7
		さばのみそ煮	さば みそ		砂糖	焼き芋		
27 日	○	キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ 人参			557	23.2
		みそ汁	豆腐、みそ	小松菜、ねぎ	じゃがいも			
28 月	○	具沢山チャーハン	焼き豚 なたと	玉ねぎ、人参、ピーマン、根深葱	米、押麦、油、ごま油	麦茶	538	18.4
		ツナ入り海藻サラダ	ツナ わかめ	きゅうり、キャベツ、人参	ごま油、砂糖	かぼちゃのケーキ		
29 火	○	野菜スープ		青梗菜、もやし	ごま、じゃがいも		567	17.8
		果物		果物				
30 水	○	中華丼	豚もも肉 なたと	玉ねぎ 人参 筍 椎茸 ピーマン キャベツ	ごま油 片栗粉	麦茶	527	20.6
		ブロッコリー		ブロッコリー		せんべい		
31 日	○	チーズ	チーズ				553	21.0
		中華スープ	ベーコン	人参 玉ねぎ もやし	じゃがいも			
1 月	○	マーボー豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 長葱 しめじ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶	564	20.6
		春雨サラダ	ロースハム	きゅうり 人参	春雨 ごま油 砂糖	シリアルパー		
2 火	○	果物					579	20.3
		コンソメスープ		チンゲン菜 もやし たけのこ しいたけ				
3 水	○	ロールパン ミニゼリー		ゼリー	ロールパン	麦茶	577	25.3
		クリスピーチキン	鶏もも肉	にんにく、生姜	コーンフレーク	みたらし団子		
4 木	○	りんごサラダ		りんご、キャベツ、きゅうり、レモン	油、砂糖		611	26.3
		コーンスープ	豆乳	玉ねぎ コーン 人参	じゃがいも			
5 金	○	ジャージャー麺	豚ひき肉、みそ	もやし、チンゲン菜、人参 椎茸、ねぎ	むし中華めん、ごま、油	麦茶	556	22.0
		フライドポテト			ポテト 油	サンドパン		
6 土	○	チーズとハムのサラダ	ロースハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、レモン	油 砂糖		589	22.3
		果物		果物				
7 日	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	540	19.5
		煮込みおでん	生揚げ、さつま揚げ、ちくわ、昆布	大根、こんにやく	砂糖	りんごマフィン		
8 月	○	青菜の磯和え	海苔	チンゲン菜、人参、	ごま油		569	19.2
		みそ汁	みそ わかめ	玉ねぎ				
9 火	○	チキンライス	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	米 油	麦茶	540	20.7
		魚肉ソーセージ ブロッコリー	ソーセージ	ブロッコリー		かし		
10 水	○	果物		果物			573	21.7
		オニオンスープ		玉ねぎ 人参	麩			
11 木	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	542	21.8
		魚のオーロラ焼き	からすかれい	ブロッコリー	マヨネーズ	人参クッキー		
12 金	○	ひじき煮	ひじき 油揚げ	人参 いんげん	油 砂糖		570	23.9
		みそ汁	みそ	大根、小松菜、なめこ、人参、ねぎ				
13 土	○	食パン 果物		果物	食パン	麦茶	580	21.8
		チキン和風ハンバーグ	鶏ひき肉、みそ	玉ねぎ、人参、ねぎ	パン粉、黒ごま、白ごま、砂糖	おにぎり		
14 日	○	白菜の塩昆布和え	塩昆布	白菜、小松菜、人参	砂糖		588	21.1
		コンソメスープ	なたと	青菜、しめじ	片栗粉			
15 月	○	カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 カレールウ	麦茶	536	25.4
		キャベツとコーンのサラダ	ロースハム	人参 キャベツ コーン ブロッコリー	マヨネーズ	きな粉棒		
16 火	○	チーズ	チーズ				561	25.9
		果物		果物				

※ 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。

※ 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	16.4
塩分	2.1	2.4