



平成28年度 12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	○	麦ご飯 果物 鮭の和風クリームソース 切干大根の即席漬け もやしとキャベツのみそ汁	豆乳、鮭、ロースハム、みそ	果物 白菜、玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ きゅうり、人参、切り干し大根 キャベツ、もやし	米 押麦 小麦粉 ごま、ごま油、砂糖	麦茶 メロンパン	536	24.8	
2 金	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 ロースハム	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト キャベツ きゅうり、人参 コーン 果物 玉ねぎ 人参	スパゲティ 油 油 じゃがいも	麦茶 おにぎり	542	21.3	
3 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ すまし汁 果物	豆腐 豚ひき肉 チーズ わかめ	玉ねぎ ねぎ 果物	米 麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい	559	21.2	
5 月	○	麦ご飯 果物 あじフライ ひじき煮 みそ汁	あじ ひじき 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油、砂糖 かぼちゃ	麦茶 ごまさつま	559	23.5	
6 火	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ フロccoli きゅうりとツナサラダ みそ汁	豚ひき肉 まぐろ水煮 みそ、油揚げ	果物 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 白菜	米 押麦 マヨネーズ	麦茶 ラスク	559	22.9	
7 水	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き キャベツのおかか和え けんちん汁	さんま かつお節 豆腐 油揚げ	果物 キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう	米 押麦	麦茶 プリン	533	20.6	
8 木	○	ロールパン 果物 マカロニグラタン フレンチサラダ 白菜たっぷりベーコンスープ	牛乳、鶏もも肉 チーズ ロースハム ベーコン	果物 玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ キャベツ きゅうり、人参 白菜	ロールパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 油	麦茶 みたらし団子	545	22.2	
9 金		生活発表会 幼児のみ 持ち帰り ⇨ パン オレンジジュース 乳児のみ給食あります ⇨ ハヤシライス 果物 マカロニサラダ							
10 土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なた いわし 豆腐 わかめ みそ	人参 いんげん 白菜 たけのこ 椎茸 果物	米 麦 ごま油 片栗粉	麦茶 クッキー	542	23.0	
12 月	○	麦ご飯 りんご 鯖のみそ煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁	さば みそ 塩昆布 豆腐	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ、ほうれん草、椎茸	米 押麦 砂糖	麦茶 セサミおこし	524	22.5	
13 火	○	麦ご飯 果物 厚揚げの中華風うま煮 切干大根のナムル 中華コンソメスープ	豚もも肉、生揚げ ロースハム	果物 白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、筍、椎茸 小松菜 人参 もやし 切干大根 玉ねぎ、青梗菜、コーン	米 押麦 油、片栗粉 ごま油	麦茶 ふかし芋	536	20.5	
14 水	○	伊豆シカカレーライス ツナ海藻サラダ 小魚 果物	鹿ひき肉 ツナ わかめ いわし	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり 人参	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	539	21.4	
15 木	○	食パン 果物 鶏肉のマーメレード焼き サイコロサラダ 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 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	食パン マーメレード さつまいも、マヨネーズ	麦茶 ヨーグルト	551	28.5	
16 金	○	麦ご飯 もち(きな粉 しょうゆ) 魚のごま入り照り焼き パンサンスー みそ汁	きな粉 からすかれい ロースハム みそ、油揚げ、わかめ	きゅうり、人参 もやし	米 押麦 もち米 ごま 砂糖 春雨 砂糖、ごま油	麦茶 ふわっとふー	525	23.7	
17 土	○	焼きそば 小魚 果物 中華スープ	豚もも肉 いわし 豆腐	キャベツ もやし 人参 果物 玉ねぎ 椎茸 青梗菜	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 せんべい	534	20.4	
19 月	○	ゆきだるまパン クリスマス三色ゼリー ミートローフ マカロニソテー ポイルブロッコリー 豆乳コンソメスープ	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、ゼリー ブロッコリー 玉ねぎ コーン	ロールパン、砂糖 マカロニ 油 パン粉	麦茶 おにぎり	565	24.5	
20 火	○	黒米ご飯 果物 鮭のみそ焼き ヤーコンのマヨネーズ和え 根菜汁	鮭 みそ ロースハム 油揚げ	果物 ブロッコリー ヤーコン、小松菜、ホールコーン 大根、人参 椎茸	米 黒米 マヨネーズ ごま じゃがいも こんにやく	麦茶 シリアルバー	538	23.9	
21 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き かぼちゃのサラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ、りんご、レモン ブロッコリー かぼちゃ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ	麦茶 ココア蒸しパン	534	24.9	
22 木	○	麦ご飯 果物 花しゅうまい ひじきと大豆のいそ煮 大根と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 ゆでだいず、ひじき みそ、油揚げ	果物 玉ねぎ、人参、根深葱、椎茸 ホールコーン、人参、グリーンピース 大根、小松菜	米 押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖、油	麦茶 スノークッキー	573	25.3	
24 土	○	ドライカレー ウインナー ブロッコリー 果物 コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー	人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー 果物 玉ねぎ 人参	米 油	麦茶 源氏パイ	548	18.7	
26 月	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラ焼き 切干大根煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油、砂糖 じゃがいも	麦茶 たご焼き	540	23.6	
27 火	○	麦ご飯 果物 コロケ ブロッコリー フレンチサラダ 野菜スープ	ロースハム	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、人参	米 押麦 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖	麦茶 サバイバルパン	558	18.7	
28 水	○	うどん 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 果物	鶏もも肉 ちくわ 青のり 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 椎茸 かぼちゃ、むき枝豆 果物	うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖、	麦茶 おにぎり	540	25.3	
29 木	○	ハヤシライス マカロニサラダ 小魚 果物	豚もも肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 果物	米 押麦 ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 かし	575	21.3	
							588	20.3	

※ 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。こども園に通う教育部籍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。

※ 教育部在籍の子の給食提供は21日までです。



1日分平均値	乳児	幼児
脂質	18.7	17.4
塩分	2.1	2.4