



平成28年度 1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	
			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
4 水	○	麦ご飯 ミニゼリー			米 押麦	麦茶	547	19.0
		コロッケ 枝豆	豚ひき肉	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ポップコーン		
		切干大根煮 わかめのスープ	油揚げ わかめ	切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	砂糖 油			
5 木	○	カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	米 押麦 じゃがいも カレールウ	麦茶	527	18.3
		マカロニサラダ	ロースハム	人参 いんげん コーン	マカロニ マヨネーズ	プリン		
		小魚 果物	いわし					
6 金	○	麦ご飯 果物 チーズ	チーズ	果物	米 押麦	麦茶	530	26.7
		鮭の塩焼き ブロッコリー	鮭	ブロッコリー		干支パン		
		小松菜とキャベツの磯辺和え 七草粥風スープ	のり かつお節	小松菜 キャベツ 人参 大根 かぶ 人参 青菜	米			
7 土	○	チキンライス	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	米 油	麦茶	532	16.5
		ウインナー ブロッコリー	ウインナー	ブロッコリー		せんべい		
		果物 野菜スープ		果物 玉ねぎ 人参 キャベツ				
10 火	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	529	19.5
		鶏肉とポテトの酢豚風	鶏もも肉	ピーマン 人参 玉ねぎ	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	白玉汁粉		
		中華ナムル わかめのスープ	わかめ	白菜 もやし 人参 いんげん コーン	ごま油 ごま 砂糖 片栗粉			
11 水	○	きつねうどん	鶏もも肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ	うどん 砂糖	麦茶	543	20.8
		竹輪の磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 油	おにぎり		
		キャベツの塩昆布和え みかん	塩昆布	キャベツ 人参 みかん				
12 木	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	574	24.1
		鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏もも肉	りんご レモン ブロッコリー	砂糖 油	シリアルパー		
		白菜サラダ みそ汁	ロースハム みそ わかめ 油揚げ	白菜 きゅうり 玉ねぎ	油 砂糖			
13 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	538	23.4
		さわらのみそ焼き	みそ さわら		砂糖	米粉のケーキ		
		大豆の磯煮 すまし汁	大豆 ひじき 油揚げ	人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ えのき	砂糖 油			
14 土	○	中華丼	豚もも肉 なんと	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 ごま油	麦茶	544	23.4
		小魚	いわし			クッキー		
		バナナ みそ汁	わかめ 豆腐	バナナ 玉ねぎ				
16 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	550	23.3
		納豆 ししゃも	納豆 ししゃも			ラスク		
		おさつソルト けんちん汁	油揚げ 豆腐	玉ねぎ 人参 だいこん こんにゃく	さつまいも 油			
17 火	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	554	18.7
		厚揚げのカレーそぼろ煮	厚揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 いんげん	カレールウ	イチゴパイ		
		ツナ海藻サラダ みそ汁	ツナ わかめ みそ	きゅうり 人参 白菜 えのき	ごま油 ごま 砂糖			
18 水	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	529	17.9
		黒はんのごま揚げ	黒はんぺん	ブロッコリー	ごま 小麦粉 油	ふかし芋		
		ハムとキャベツのサラダ すまし汁	ロースハム	キャベツ 人参 きゅうり もやし ねぎ えのき	油 砂糖			
19 木	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	522	22.9
		すき焼き風煮	豚もも肉 豆腐	玉ねぎ しらたき ほうれん草 人参 しいたけ	砂糖	あんまん		
		大根の塩昆布漬け みそ汁	塩昆布 わかめ みそ	大根 大根葉 玉ねぎ				
20 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	519	23.4
		魚の胡麻照り焼き	カラスカレイ	ブロッコリー	ごま	サンドパン		
		中華春雨サラダ みそ汁	ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	春雨 ごま油 砂糖			
21 土	○	マーボー豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ	米 片栗粉 ごま油	麦茶	566	22.3
		チーズ 果物	チーズ			せんべい		
		すまし汁	わかめ	果物 玉ねぎ しめじ				
23 月	○	黒米ご飯 果物		果物	米 黒米	麦茶	553	24.4
		さばの塩焼き	さば	ブロッコリー		黒糖蒸しパン		
		ひじき煮 みそ汁	ひじき 油揚げ	人参 いんげん 玉ねぎ 青菜	油 砂糖 じゃがいも			
24 火	○	食パン 果物		果物	食パン	麦茶	533	24.7
		クリスマスチキン	鶏もも肉	ブロッコリー	コーンフレーク	おにぎり		
		ポテトサラダ コンソメスープ	ロースハム	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参	じゃがいも マヨネーズ			
25 水	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	533	23.1
		金目の煮付	金目 みそ			たご焼き		
		きんぴらごぼう すまし汁	豆腐	ごぼう 人参 こんにゃく えのき 玉ねぎ 青菜	油 砂糖			
26 木	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	588	25.8
		鶏肉のマーメレード焼き	鶏もも肉	ブロッコリー	マーメレード	セサミクッキー		
		大豆のサラダ みそ汁	大豆 ロースハム チーズ	きゅうり 人参 大根	砂糖 マヨネーズ			
27 金	○	焼きそば	豚もも肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン	中華蒸し麺 ごま油	麦茶	522	17.4
		コーンサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参 コーン	油 砂糖	みたらし団子		
		果物 すまし汁	わかめ 豆腐	果物 玉ねぎ				
28 土	○	チャーハン	焼き豚 なんと	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン	米 ごま油	麦茶	550	18.6
		ブロッコリー チーズ	チーズ	ブロッコリー		源氏パイ		
		果物 中華スープ		果物 チンゲン菜 しいたけ たけのこ 人参				
30 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	568	23.3
		かじきまぐろのかりん揚げ	かじきまぐろ		片栗粉 油 砂糖 ごま	りんごマフィン		
		ブロッコリーのおかか和え 具だくさんみそ汁	かつお節 厚揚げ みそ	ブロッコリー 人参 大根 ごぼう 人参 青菜				
31 火	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	533	23.0
		和風みそハンバーグ	豆腐 鶏ひき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ	パン粉 ごま 砂糖	焼きポテト		
		ほうれん草のサラダ すまし汁	ツナ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	マヨネーズ 麩	(チーズ味)		



※ 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、お昼とおやつの合計です。 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。
 ※ 教育部在籍の子の給食提供は10日からです。

