

2020年度 4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	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 水	○	チキンライス コールスローサラダ ウインナー 果物 わかめのスープ	鶏もも肉 ウインナー わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ キャベツ 人参 きゅうり コーン 果物 玉ねぎ	油 米 押麦 油 砂糖 片栗粉	麦茶 ポップコーン	ゆめワーク のパン
2 木	○	麦ご飯 果物 白身魚のごま照り焼き 中華春雨サラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム 油揚げ みそ	きゅうり 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ	
3 金	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ キャベツの塩昆布和え みそ汁	豚ひき肉 豆腐 塩昆布 わかめ みそ	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 パン粉 麩	麦茶 ハバロア	
4 土	○	入 園 式			土曜保育 カレーライス 枝豆 チーズ 果物	麦茶 せんべい	市就労支 援事業所 「ゆめワーク」 にお願いして、 昼食やおやつ のパンを作っ ていただき提 供しています。
6 月	○	麦ご飯 果物 鮭のチーズ焼き 大豆の磯煮 みそ汁	鮭 チーズ 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 人参 いんげん キャベツ えのき	米 押麦 油 砂糖	麦茶 たご焼き	アレルギー 対応
7 火	○	食パン 果物 クリスピーチキン ツナ海草サラダ コーン豆乳スープ	鶏もも肉 ツナ わかめ 豆乳	果物 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	食パン コーンフレーク ごま油 砂糖	麦茶 おにぎり	
8 水	○	マーボー豆腐丼 もやしのナムル ヨーグルト すまし汁	豆腐 豚ひき肉 みそ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし 人参 えのき ねぎ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 麩	麦茶 ココア蒸しパン	
9 木	○	麦ご飯 果物 コロケ 切干大根煮 みそ汁	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	果物 玉ねぎ 切干大根 人参 いんげん ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	給食で使用 するハム・ ベーコン・焼 き豚・ウイン ナー・なると は、卵・乳・小 麦を含まない ものを使用し ています。
10 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	米 押麦 マーマレード マカロニ マヨネーズ	麦茶 ラスク	
11 土	○	ハヤシライス 枝豆 焼きポテト 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆	ハヤシルウ 米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 クッキー	
13 月	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き 青菜の磯辺和え みそ汁	カラスカレイ 焼きのり 油揚げ	果物 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 シリアルバー	地産地消
14 火	○	ラーメン 煮豆 きらず揚げ バナナヨーグルト	豚ひき肉 なんと 金時豆 おから ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 筍 ねぎ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉 粗糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン	
15 水	○	食パン チリコンカン ツナサラダ 果物	大豆 豚もも肉 チーズ ツナ	果物 枝豆 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	食パン カレールウ 油 砂糖	麦茶 みたらし団子	
16 木	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 千種和え みそ汁	さば 油揚げ わかめ みそ	果物 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 しらたき 玉ねぎ	米 押麦 ごま ごま油 砂糖	麦茶 プリン	給食では、黒 米・干し椎茸・ 鹿肉等、地元 の食材を取り 入れています
17 金	○	麦ご飯 ミニゼリー 花シュウマイ もやしのナムル みそ汁	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし 人参 葱 玉ねぎ	米 押麦 シュウマイの皮 片栗粉 ごま油 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 バナナ	
18 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー いちごゼリー 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー	米 押麦 油	麦茶 源氏パイ	
20 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト フレンチサラダ わかめのスープ	鶏もも肉 わかめ	果物 トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン えのき もやし 人参	米 押麦 片栗粉 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	減塩の取組
21 火	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 ごぼう 人参 いんげん キャベツ エリンギ しめじ	米 押麦 ごま ごま油 砂糖	麦茶 ふかしじゃが芋	
22 水	○	カレーライス コーンサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 コーン	じゃがいも カレールウ 米 押麦 マヨネーズ	麦茶 ジョア せんべい	
23 木	○	スパゲティーミートソース 焼きポテト フロッコリー ゼリー コーンスープ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト フロッコリー	スパゲティー 油 砂糖 じゃがいも 油	麦茶 クリームパン	伊豆市では健 康づくりのた めに、「元気プ ロジェクト」を 推進していま す。 園の給食も減 塩を意識し、 薄味に仕上げ るようにしてい ます。
24 金	○	食パン 果物 魚のフライ マカロニサラダ オニオンスープ	さわら ベーコン	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	食パン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 麩	麦茶 おにぎり	
25 土	○	中華丼 枝豆 果物 中華スープ	豚もも肉 なんと	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 筍 椎茸 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	ごま油 片栗粉 米 押麦	麦茶 米粉のタルト	
27 月	○	黒米ご飯 果物 赤魚の煮付け おかか和え みそ汁	赤魚 かつお節 わかめ みそ	果物 キャベツ 人参 もやし	米 黒米 砂糖	麦茶 セサミクッキー	園の給食も減 塩を意識し、 薄味に仕上げ るようにしてい ます。
28 火	○	黒米ご飯 ミニゼリー 春キャベツのハンバーグ フロッコリー ポテトサラダ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム みそ 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 フロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき	米 黒米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	
30 木	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト ひじき煮 若竹汁	鮭 みそ ひじき 油揚げ わかめ 豆腐	果物 トマト 人参 いんげん たけのこ	米 押麦 砂糖 油 砂糖 焼き麩	麦茶 黒糖蒸しパン	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。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。
 ※ 教育部在籍の子の提供は4・5歳児は9日、3歳児は22日からとなります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	508kcal	20.6g	16.5g	1.7g
幼児	559kcal	22.2g	16.6g	2.1g

