



# 平成29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
			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
1 金	○	麦ご飯 果物 鮭の和風クリームあんかけ 切干大根の即席漬け みそ汁	鮭 みそ 豆乳	果物 白菜 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 きゅうり 人参 切干大根 もやし 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	麦茶 ウインナー ロールパン	501	23.8
2 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 ポテトスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 いわし	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ 果物	米 麦 ごま油 片栗粉 じゃがいも 果物	麦茶 せんべい	535	22.9
4 月	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 キャベツのおかか和え すまし汁	さば みそ かつお節 わかめ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 青菜 えのき ごぼう	米 押麦 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン	502	21.4
5 火	×	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						
6 水	○	麦ご飯 果物 和風ハンバーグ 人参ツナ炒め煮 みそ汁	豚ひき肉 豆腐 ツナ かつお節 油揚げ わかめ みそ	果物 玉ねぎ れんこん ごぼう 人参 コーン	米 押麦 片栗粉 砂糖 砂糖 油 さつま芋	麦茶 やわらかおかき	509	19.5
7 木	○	黒米さつま芋ごはん みかん 鮭のみそ焼き ブロッコリー 切干大根煮 すまし汁	鮭 みそ 油揚げ 豆腐	みかん ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ、しいたけ	米 黒米 さつま芋 砂糖 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト ウエハース	513	25.3
8 金	○	チキンライス(非常食) ミニゼリー コロケ マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 豚ひき肉 ツナ みそ	玉ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ラスク	503	16.5
9 土	○	カレーライス 枝豆 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆 果物	米 カレールウ	麦茶 かし	530	19.0
11 月	○	麦ご飯 果物 チキンナゲット ブロッコリー 焼きポテト トマトスープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー 人参 玉ねぎ トマト 枝豆	米 押麦 パン粉 片栗粉 油 じゃがいも ハヤシルウ	麦茶 肉まん	523	20.8
12 火	○	ロールパン 果物 マカロニグラタン フレンチサラダ わかめスープ	鶏もも肉 チーズ 牛乳 ロースハム わかめ	果物 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 片栗粉 油 小麦粉 マカロニ 油 砂糖	麦茶 おにぎり	502	20.3
13 水	○	麦ご飯 果物 魚のごま照り焼き ブロッコリー もやしの中華和え みそ汁	カラスカレイ ロースハム わかめ 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり 大根	米 押麦 砂糖 ごま ごま油 砂糖	麦茶 プリン	515	26.4
14 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き コーンサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ツナ ベーコン	果物 りんご レモン 人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ	麦茶 焼き芋	519	20.3
15 金	○	麦ご飯 きなこもち 魚のみそ焼き ひじき煮 具沢山みそ汁	きな粉 さくら みそ ひじき 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	果物 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ もやし	米 押麦 もち米 砂糖 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	536	24.7
16 土	○	焼きそば 小魚 果物 中華スープ	豚もも肉 いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 果物 玉ねぎ 人参 えのき 青梗菜	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 せんべい	507	20.0
18 月	○	麦ご飯 いちごのゼリー 鶏肉のから揚げ ブロッコリー ハムサラダ コーンときのこのスープ	鶏もも肉 ロースハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 しめじ えのき しいたけ コーン	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖 片栗粉	麦茶 バナナ	503	21.1
19 火	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	さば	果物 ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり しそ 玉ねぎ 青菜 えのき	米 押麦 砂糖	麦茶 シリアルバー	504	21.0
20 水	○	麦ご飯 果物 マーボー大根 ヤーコンのマヨネーズ和え 中華スープ	豚ひき肉 みそ ロースハム	果物 大根 玉ねぎ 筍 ねぎ 人参 しいたけ ヤーコン キャベツ 小松菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま	麦茶 サンドパン	504	18.2
21 木	○	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	494	22.1
22 金	○	麦ご飯 果物 さんまのごま焼き 大根の塩昆布和え けんちん汁	さんま 昆布 豆腐 油揚げ	果物 大根 大根の葉 人参 人参 ごぼう 玉ねぎ たけのこ	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 たこ焼き	499	21.2
25 月	○	麦ご飯 果物 花しゅうまい ブロッコリー ヤーコンきんぴら みそ汁	豚ひき肉 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー ヤーコン 人参 いんげん しらたき 玉ねぎ	米 押麦 ごま油 シュウマイの皮 ごま油 砂糖	麦茶 スノーボール	503	17.3
26 火	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラ焼き ブロッコリー 中華春雨サラダ みそ汁	カラスカレイ ロースハム 豆腐 わかめ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 マヨネーズ 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ポップコーン	485	21.0
27 水	○	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	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 果物 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	スパゲティ 油 油 砂糖	麦茶 みたらし団子	502	18.4
28 木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ ブロッコリー 焼きポテト 野菜スープ	しいら	果物 ブロッコリー 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 もやし 人参	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	麦茶 おにぎり	508	21.0
29 金	○	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 パン (非常食)	525	20.9

※ 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。

※ 教育部の給食提供は21日までです。

※ 仕入れの都合等により、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	16.2	15.4
塩分	1.8	2.0