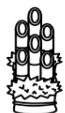




# 平成29年度 1月 給食献立予定表

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 下段	乳児 幼児
			赤	緑	黄			
			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			
4	○	麦ご飯 ミニゼリー コロッケ 枝豆 ひじき煮 みそ汁	豚ひき肉 油揚げ ひじき わかめ みそ	玉ねぎ 枝豆 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 ポップコーン	531	19.5
5	○	カレーライス 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 いんげん きゅうり 人参 コーン	米 押麦 じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 プリン	591	23.4
6	○	中華丼 チーズ 果物 ベーコンスープ	豚もも肉 なたと チーズ ベーコン	白菜 もやし 人参 玉ねぎ ピーマン 果物	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	539	19.0
9	○	麦ご飯 果物 かじきのかりん揚げ キャベツのおかか和え 具だくさんみそ汁	かじきまぐろ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 大根 ごぼう 人参 青菜	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	麦茶 ふわっとふー かみかみ昆布	543	25.9
10	○	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 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 コーン	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 おにぎり	549	19.1
11	○	麦ご飯 汁粉 鮭のカレー焼き ブロッコリー 春雨サラダ 白菜スープ	小豆 鮭 ロースハム	果物 ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 白菜 人参 玉ねぎ コーン	米 押麦 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 子犬パン (クリーム)	527	22.2
12	○	麦ご飯 果物 すき焼き風煮 大根の塩昆布漬け みそ汁	豚もも肉 豆腐 塩昆布 わかめ みそ	果物 玉ねぎ しらたき ほうれん草 人参 しいたけ 大根 大根葉 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖	麦茶 おさつケーキ	559	20.3
13	○	チキンライス ウインナー ブロッコリー 果物 コンソメスープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー	米 油	麦茶 せんべい	540	16.3
15	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー ツナ海藻サラダ コーン豆乳スープ	鶏もも肉 ツナ わかめ 豆乳	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード ごま油 砂糖	麦茶 いちごパイ	536	25.3
16	○	ラーメン 焼きポテト かみかみ昆布 金時煮豆 果物	豚もも肉 なたと 昆布 金時豆	もやし チンゲン菜 人参 白菜 ねぎ 果物	中華麺 ごま油 じゃがいも 油 砂糖	麦茶 おにぎり	559	17.9
17	○	五目御飯(非常食) 高野豆腐のから揚げ ミニゼリー みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 卵 高野豆腐 かつお節 みそ わかめ	人参 ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 油	麦茶 シリアルパー	572	24.0
18	○	麦ご飯 果物 黒はんのごま揚げ ハムとキャベツのサラダ すまし汁	黒はんぺん ロースハム	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり もやし ねぎ えのき	米 押麦 ごま 小麦粉 油 油 砂糖	麦茶 あんまん	533	18.4
19	○	食パン 果物 クリスピーチキン マセドアンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ チンゲン菜 人参	食パン コーンフレーク じゃがいも マヨネーズ	麦茶 みたらし団子	524	23.9
20	○	ハヤシライス 枝豆 焼きポテト 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆	米 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 せんべい	558	19.1
22	○	黒米ご飯 果物 さばの塩焼き 切干大根煮 みそ汁	さば 油揚げ みそ わかめ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 黒米 油 砂糖	麦茶 ラスク	562	24.7
23	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ キャベツのごま和え みそ汁	鶏もも肉 豆腐 油揚げ みそ	ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし 人参 玉ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 焼き芋	547	23.0
24	○	麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き 大豆の磯煮 すまし汁	みそ さわら 大豆 ひじき 油揚げ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 人参 もやし えのき	米 押麦 砂糖 砂糖 油	麦茶 たご焼き	544	27.5
25	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き フレンチサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム わかめ 油揚げ みそ	果物 りんご レモン きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン	541	23.7
26	○	きつねうどん 焼きししゃも 枝豆 みかん	油揚げ 鶏もも肉 ししゃも	玉ねぎ 人参 ねぎ 枝豆 みかん	うどん 砂糖	麦茶 ヨーグルト	528	26.1
27	○	マーボー豆腐丼 小魚 野菜スープ 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	米 麦 ごま油 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	557	22.8
29	○	麦ご飯 果物 納豆 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリー けんちん汁	納豆 青のり ちくわ 豆腐	果物 ブロッコリー 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 小麦粉 油 じゃがいも	麦茶 セサミクッキー	564	21.0
30	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き ブロッコリー きんぴら みそ汁	さば 豆腐 みそ	果物 ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 油 ごま	麦茶 黒糖蒸しパン	587	24.1
31	○	食パン 果物 ハンバーグ コーンサラダ ポテトスープ	豚ひき肉 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	食パン パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 おにぎり	555	23.1



※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、お昼とおやつとの合計です。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。  
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。  
 ※教育部の給食提供は10日からです。



1日分平均値	乳児	幼児
脂質	16.2	15.5
塩分	1.9	2.2