



平成29年度 3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 | | | | |
| 1 木 | ○ | 麦ご飯 ミニゼリー さばの塩焼き フロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁 | さば 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ | フロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ | 米 押麦 油 砂糖 | 麦茶 クリームパン | 545 574 | 25.9 27.5 | |
| 2 金 | カルピス | 食パン いちごのゼリー コロケ フロッコリー フレンチサラダ コーン豆乳スープ | ロースハム 豆乳 | 玉ねぎ フロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ | 食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 | 麦茶 米粉のケーキ | 545 594 | 20.1 20.9 | |
| 3 土 | ○ | カレーライス 枝豆 小魚 果物 | 豚もも肉 いわし | 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 枝豆 | 米 じゃがいも カレールウ | 麦茶 せんべい | 535 550 | 20.9 20.9 | |
| 5 月 | ○ | 麦ご飯 果物 から揚げ ツナ海藻サラダ みそ汁 | 鶏もも肉 ツナ わかめ みそ | フロッコリー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ | 米 押麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 | 麦茶 焼き芋 | 501 546 | 20.1 21.2 | |
| 6 火 | ○ | うどん 竹輪の磯辺揚げ 金時煮豆 果物 | 鶏もも肉 油揚げ ちくわ のり 金時豆 | 人参 しいたけ ねぎ フロッコリー | うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖 | 麦茶 肉まん | 522 572 | 23.8 25.8 | |
| 7 水 | ○ | キッズピビンバ 焼きポテト 果物 かみかみ昆布 中華スープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 昆布 ベーコン | もやし 人参 ほうれん草 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 | 米 押麦 油 砂糖 じゃがいも | 麦茶 サンドパン | 527 591 | 20.8 22.3 | |
| 8 木 | ○ | 食パン 果物 マカロニグラタン コーンサラダ トマトスープ | 鶏もも肉 チーズ 牛乳 ベーコン | 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 人参 トマト | 食パン マカロニ 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麺 | 麦茶 おにぎり | 519 567 | 20.4 21.4 | |
| 9 金 | × | お別れ遠足 お弁当の日 | | | | | オレンジジュース せんべい | | |
| 10 土 | ○ | 焼きそば ウインナー 果物 コンソメスープ | 豚もも肉 | キャベツ 人参 もやし ビーマン ウインナー 果物 玉ねぎ 人参 キャベツ | 中華蒸し麺 ごま油 | 麦茶 せんべい | 501 533 | 16.4 16.5 | |
| 12 月 | ○ | マーボー豆腐丼 青菜のごま和え 果物 野菜スープ | 豚ひき肉 | 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 青菜 人参 キャベツ 果物 たけのこ 人参 チンゲン菜 しいたけ | 米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖 | 麦茶 ふわっとふー | 523 551 | 20.6 21.4 | |
| 13 火 | ○ | フィッシュバーガー マカロニサラダ 果物 わかめのスープ | さわら ロースハム | キャベツ きゅうり 人参 コーン 果物 もやし 人参 えのき | パン マヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 | 麦茶 みたらし団子 | 499 531 | 18.8 19.4 | |
| 14 水 | ○ | カレーライス パンサンデー チーズ ゼリー | 豚もも肉 ロースハム チーズ | 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 | 米 押麦 カレールウ 春雨 ごま油 砂糖 | 麦茶 シリアルバー | 570 584 | 21.0 20.8 | |
| 15 木 | ○ | スパゲティミートソース コールスローサラダ 果物 野菜スープ | 豚ひき肉 ベーコン | 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゅうり キャベツ 人参 コーン 果物 玉ねぎ 人参 もやし | スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 | 麦茶 ラスク | 555 594 | 20.7 21.7 | |
| 16 金 | ○ | 麦ご飯 果物 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ みそ汁 | 鶏もも肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ | フロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ | 米 押麦 マーメレード じゃがいも マヨネーズ | 麦茶 あんまん | 526 577 | 23.2 25.0 | |
| 17 土 | ○ | チキンライス ウインナー 枝豆 果物 コンソメスープ | 鶏もも肉 ウインナー | 玉ねぎ 人参 ビーマン 枝豆 果物 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ しめじ | 米 油 | 麦茶 源氏パイ | 510 522 | 18.7 18.9 | |
| 19 月 | ○ | 麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き 中華春雨サラダ みそ汁 | さんま ロースハム わかめ みそ | 果物 フロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ | 米 押麦 砂糖 ごま 春雨 ごま油 砂糖 | 麦茶 プリン | 503 610 | 20.5 24.6 | |
| 20 火 | ○ | 麦ご飯 果物 鶏肉のハーベキューソース焼き チーズサラダ 野菜スープ | 鶏もも肉 チーズ | 果物 りんご レモン きゅうり 人参 キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ | 米 押麦 砂糖 油 砂糖 | 麦茶 おはぎ (きな粉) | 502 526 | 21.0 21.8 | |
| 22 木 | ○ | 麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根煮 みそ汁 | 鮭 チーズ 油揚げ みそ | 果物 コーン フロッコリー 切干大根 人参 いんげん もやし ねぎ | 米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 | 麦茶 たご焼き | 516 542 | 26.3 27.8 | |
| 23 金 | ○ | ラーメン 焼きポテト 枝豆 果物 | 豚ひき肉 みそ | 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 枝豆 果物 | 中華生麺 ごま油 じゃがいも | 麦茶 おにぎり | 521 571 | 21.8 23.2 | |
| 24 土 | ○ | 中華丼 小魚 果物 中華スープ | 豚もも肉 なんと いわし | 白菜 人参 たけのこ しいたけ 果物 玉ねぎ もやし しめじ 人参 | ごま油 片栗粉 | 麦茶 ビスコ | 496 541 | 19.8 20.4 | |
| 26 月 | ○ | 麦ご飯 果物 めかじきの香味焼き キャベツの塩昆布和え けんちん汁 | めかじき 塩昆布 豆腐 | フロッコリー キャベツ 人参 大根 人参 玉ねぎ ごぼう | 米 押麦 | 麦茶 マフィン | 512 545 | 24.1 26.0 | |
| 27 火 | ○ | 麦ご飯 果物 ハンバーグ フレンチサラダ 白菜スープ | 豚ひき肉 豆腐 ベーコン | 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり キャベツ 人参 コーン 白菜 人参 | 米 押麦 パン粉 油 油 砂糖 | 麦茶 ゼリー | 503 535 | 20.5 21.2 | |
| 28 水 | ○ | 麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き ひじき煮 みそ汁 | カラスカレイ ひじき 油揚げ | 果物 フロッコリー 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 クッキー | 524 580 | 21.0 24.1 | |
| 29 木 | ○ | 麦ご飯 果物 タンダーチキン 大根サラダ コーンスープ | 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ みそ | 果物 フロッコリー 大根 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ チンゲン菜 | 米 押麦 油 マヨネーズ 片栗粉 | 麦茶 ポップコーン | 515 563 | 21.5 22.9 | |
| 30 金 | ○ | 麦ご飯 果物 さばのみそ煮 もやしのナムル すまし汁 | さば みそ ロースハム 豆腐 わかめ | 果物 もやし 人参 たまねぎ | 米 押麦 ごま油 砂糖 | 麦茶 いちごパイ | 485 539 | 20.9 22.4 | |
| 31 土 | ○ | ハヤシライス 焼きポテト 小魚 果物 | 豚もも肉 いわし | 玉ねぎ 人参 いんげん 果物 | 米 ハヤシルウ じゃがいも | 麦茶 かし | 539 554 | 19.9 19.6 | |



※屋の牛乳は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。

※ 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15日までです。



| | | |
|--------|------|-----|
| 1日分平均値 | 乳児 | 幼児 |
| 脂質 | 17.3 | 17 |
| 塩分 | 1.8 | 2.1 |