



平成30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 | 上段 | 乳児 |
|--------|----|---|-----------------------------------|---|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | 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 | | 下段 エネルギー | 幼児 たんぱく質 |
| 2月 | ○ | カレーライス コーンサラダ 果物 チーズ | 豚もも肉 | 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 キャベツ コーン 果物 | じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖 | 麦茶 せんべい | 527 | 19.0 |
| 3火 | ○ | 麦ご飯 果物 白身魚のごま照り焼き ブロッコリー パンサンスー みそ汁 | カラスカレイ ロースハム 油揚げ みそ | ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ | 米、押麦 砂糖 春雨 ごま油 砂糖 | 麦茶 ふわっとふー | 486 | 22.6 |
| 4水 | ○ | 麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ 青菜のごま和え わかめのスープ | 鶏もも肉 わかめ | ブロッコリー ほうれん草 キャベツ 人参 たけのこ ねぎ | 米、押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 | 麦茶 メープルケーキ | 481 | 21.8 |
| 5木 | ○ | 麦ご飯 ミニゼリー 豆腐入りハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ | 豚ひき肉 豆腐 ツナ | 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 人参 きゅうり 白菜 人参 | 米、押麦 油 パン粉 油 砂糖 | 麦茶 源氏パイ | 524 | 18.6 |
| 6金 | ○ | 麦ご飯 果物 鮭のオーロラソース焼きトマト キャベツのおかか和え みそ汁 | 鮭 かつお節 わかめ みそ | 果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ | 米、押麦 マヨネーズ | 麦茶 ヨーグルト | 501 | 25.6 |
| 7土 | | 入 園 進 級 式 | | | | カルシウム | | |
| 9月 | ○ | 麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き ブロッコリー 切干大根煮 すまし汁 | さわら みそ 油揚げ 豆腐 わかめ | 果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ | 米、押麦 砂糖 油 砂糖 | 麦茶 ラスク | 519 | 22.9 |
| 10火 | ○ | 食パン 果物 鶏肉の照り焼き ブロッコリー ツナサラダ 豆乳スープ | 鶏もも肉 ツナ 豆乳 ベーコン | 果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン | 食パン 油 砂糖 油 砂糖 | 麦茶 おにぎり | 485 | 25.2 |
| 11水 | ○ | 麦ご飯 果物 まぐろのかりん揚げ キャベツの塩昆布和え 根菜汁 | かじきまぐろ 昆布 | 果物 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ | 米、押麦 油 片栗粉 砂糖 | 麦茶 きな粉団子 | 496 | 23.5 |
| 12木 | ○ | 麦ご飯 果物 コロッケ ひじき煮 みそ汁 | 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ | 果物 玉ねぎ 人参 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ | 米、押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 | 麦茶 ウイナーロール | 523 | 18.4 |
| 13金 | ○ | 麦ご飯 果物 さばのみそ煮 もやしのさっぱり和え すまし汁 | さば みそ わかめ | 果物 もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 | 米、押麦 砂糖 ごま油 | 麦茶 いちごパイ | 496 | 20.8 |
| 14土 | ○ | ハヤシライス 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 ハヤシルウ | 麦茶 せんべい | 559 | 24.2 |
| 16月 | ○ | スパゲティミートソース チーズサラダ 果物 野菜スープ | 豚ひき肉 チーズ | 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゅうり 人参 キャベツ 果物 玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ | スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖 | 麦茶 ハバロア | 512 | 20.8 |
| 17火 | ○ | 麦ご飯 果物 魚の胡麻照り焼き トマト マカロニサラダ みそ汁 | さんま ロースハム 油揚げ みそ | 果物 トマト 人参 きゅうり 白菜 しいたけ | 米、押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ | 麦茶 ココア蒸しパン | 496 | 17.8 |
| 18水 | ○ | 麦ご飯 果物 タンドリーチキン ブロッコリー 春雨サラダ すまし汁 | 鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム | ブロッコリー きゅうり 人参 たけのこ 人参 しめじ | 米、押麦 春雨 ごま油 砂糖 | 麦茶 たこ焼き | 493 | 24.1 |
| 19木 | ○ | 麦ご飯 果物 チーズ 魚の香味焼き もやしのナムル みそ汁 | チーズ さば 豆腐 みそ | 果物 ねぎ ブロッコリー もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ | 米、押麦 ごま ごま油 | 麦茶 シリアルバー | 531 | 22.3 |
| 20金 | ○ | 食パン 果物 マカロニグラタン フレンチサラダ コーンスープ | 鶏もも肉 牛乳 チーズ | 果物 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ | 食パン マカロニ 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 | 麦茶 みたらし団子 | 554 | 20.9 |
| 21土 | ○ | 中華丼 小魚 果物 野菜スープ | 豚もも肉 なんと いわし | キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし | ごま油 片栗粉 | 麦茶 クッキー | 500 | 19.8 |
| 23月 | ○ | ハヤシライス 焼きポテト コーンサラダ 果物 | 豚もも肉 ロースハム | 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 果物 | 米、押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油 砂糖 | 麦茶 ゼリー | 548 | 19.2 |
| 24火 | ○ | ロールパン 果物 魚のフライ ツナ海藻サラダ コンソメスープ | しいら ツナ わかめ ベーコン | 果物 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし | ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 | 麦茶 おにぎり | 528 | 23.8 |
| 25水 | ○ | 焼きそば ウイナー ブロッコリー 果物 わかめのスープ | 豚もも肉 ウイナー | キャベツ 人参 もやし しいたけ ブロッコリー 果物 人参 玉ねぎ ねぎ | 中華蒸し麺 ごま油 | 麦茶 サンドパン | 505 | 19.5 |
| 26木 | ○ | たけのこご飯 果物 カラスカレイのごま照り焼き ポテトサラダ みそ汁 | 鶏もも肉 カラスカレイ ロースハム みそ 油揚げ | たけのこ 人参 果物 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき | 米、押麦 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ | 麦茶 プリン | 539 | 27.2 |
| 27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 ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 | 米、押麦 マーマレード マカロニ マヨネーズ | 麦茶 米粉のケーキ | 511 | 21.2 |
| 28土 | ○ | マーボー豆腐丼 小魚 果物 ポテトスープ | 豚ひき肉 豆腐 みそ いわし | 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 果物 玉ねぎ 人参 もやし | ごま油 砂糖 片栗粉 | 麦茶 せんべい | 538 | 22.9 |



※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10日、3歳児は23日からとなります。
 ※ 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 | 17.2 | 16.5 |
| 塩分 | 1.9 | 2.1 |