



平成30年度 5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 火	○	カレーライス ツナサラダ 小魚 果物	豚もも肉 ツナ いわし	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ 人参 コーン	米、押麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	麦茶 ポップコーン	524 556	20.7 20.9
2 水	○	麦ご飯 果物 さばのみそ焼き マカロニサラダ ポテトスープ	さば みそ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参 しいたけ	米、押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 プリン	527 551	23.9 34.8
7 月	○	黒米飯 果物 コロッケ 枝豆 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 枝豆 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ	米、黒米 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 抹茶クッキー	506 552	17.0 17.4
8 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 大豆の磯煮 みそ汁	鶏もも肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 りんご レモン ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ	米、押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 鯉のぼりパン	530 559	25.0 26.5
9 水	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き コーンサラダ もやしのスープ	鮭	果物 トマト コーン きゅうり 人参 キャベツ もやし 人参 たけのこ	米、押麦 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 ふかしじゃが	486 531	19.8 22.8
10 木	○	チキンソテー(非常食をアレンジ) 焼きポテト ミニゼリー 野菜スープ	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 バター	コーン 枝豆 玉ねぎ	米、小麦粉 じゃがいも	麦茶 ふわっとふー	527 573	18.3 18.8
11 金	○	わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 枝豆 果物	わかめ 油揚げ なたと ちくわ 青のり	人参 ほうれん草 枝豆 果物	うどん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 みたらし団子	518 567	21.7 23.2
12 土	○	中華丼 小魚 バナナ みそ汁	豚もも肉 なたと いわし	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ	米 ごま油 片栗粉	麦茶 ビスコ	504 532	20.4 20.6
14 月	○	麦ご飯 ミニゼリー 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 豆腐 わかめ みそ	トマト きゅうり 人参 ねぎ	米、押麦 ごま 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 米粉のケーキ	496 536	22.3 23.6
15 火	○	食パン 果物 ハンバーグ チーズサラダ コーン豆乳スープ	豚ひき肉 豆腐 チーズ 豆乳	果物 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	食パン パン粉 油 油 砂糖	麦茶 おにぎり	513 561	22.4 24.0
16 水	○	麦ご飯 果物 あじのかば焼 ひじきとハムのサラダ みそ汁	あじ ひじき ロースハム 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 大根 きゅうり もやし	米、押麦 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 ハバロア ウエハース	527 564	24.2 26.7
17 木	○	キッズピビンバ そら豆の塩茹で 果物 わかめのスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ	もやし 人参 ほうれん草 そら豆 果物 玉ねぎ 人参 ねぎ	米、押麦 ごま油 ごま 砂糖 麩	麦茶 サンドパン	487 531	21.1 22.5
18 金	×	お弁当の日 親子遠足(幼児)				オレンジジュース せんべい		
19 土	○	ハヤシライス 焼きポテト 枝豆 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 源氏パイ	546 563	23.2 23.7
21 月	○	マーボー豆腐丼(カレー味) もやしのナムル 果物 若竹汁	豚ひき肉 豆腐 みそ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし 人参 果物 たけのこ	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	麦茶 たご焼き	521 548	23.2 24.6
22 火	○	ラーメン 焼きポテト 金時煮豆 果物	豚もも肉 なたと 金時豆	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ ねぎ	中華生麺 ごま油 じゃがいも 砂糖	麦茶 おにぎり (五目御飯) 非常食	538 592	20.9 22.1
23 水	○	麦ご飯 果物 黒はんのごま揚げ キャベツのおかか和え 豚汁	くろはんぺん かつお節 豚もも肉 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく	米、押麦 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	麦茶 ヨーグルト ウエハース	528 556	21.7 22.0
24 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし えのきだけ	米、押麦 マーマレード じゃがいも マヨネーズ	麦茶 バナナケーキ	523 559	21.7 22.9
25 金	○	麦ご飯 果物 魚の野菜あんかけ ごまみそサラダ ポテトスープ	カラスカレイ みそ	果物 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 人参 玉ねぎ	米、押麦 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ラスク	507 553	21.1 22.4
26 土	○	焼きそば ウインナー 果物 わかめのスープ	豚もも肉 ウインナー わかめ	キャベツ 人参 ピーマン ブロッコリー 果物 もやし	中華蒸し麺 ごま油	麦茶 せんべい	494 518	17.8 18.0
28 月	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き ひじき煮 みそ汁	さんま ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	果物 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米、押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 きな粉団子	518 563	20.9 22.1
29 火	○	麦ご飯 果物 ポークジンジャー スナックえんどうの塩茹で みそ汁	豚もも肉 みそ	果物 ピーマン 玉ねぎ スナックえんどう 玉ねぎ えのき	米、押麦 油 じゃがいも	麦茶 コーン蒸しパン	538 592	17.5 17.9
30 水	○	ロールパン 果物 魚のフライ フレンチサラダ コーンスープ	さわら ロースハム	果物 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 片栗粉	麦茶 おにぎり	525 576	23.1 24.9
31 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ 切干大根のナムル 中華スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 ブロッコリー 小松菜 人参 もやし 切干大根 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米、押麦 片栗粉 油 ごま油 ごま	麦茶 メープルケーキ	490 532	21.3 22.7

※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。

1日分平均値	乳児	幼児
脂質	17.1	16.6
塩分	1.9	2.2