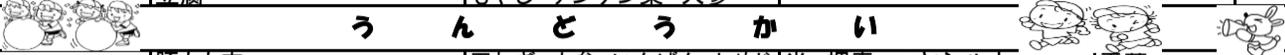


平成30年度 10月 給食献立予定表

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月	○	麦ご飯 果物 鮭のちゃんちゃん焼き フライドポテト 具だくさん汁	生鮭 みそ 豆腐 油揚げ	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 もやし 人参 ごぼう 大根	米 押麦 砂糖 油 じゃがいも 油	麦茶 ポップコーン	490 533	20.9 22.1	
2火	○	食パン 果物 ハンバーグ シルバーサラダ わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム わかめ	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ もやし	食パン パン粉 油 春雨 マヨネーズ	麦茶 みたらし団子	520 570	21.8 23.3	
3水	○	焼きそば チーズ 果物 みそ汁	豚もも肉 チーズ わかめ みそ	キャベツ 人参 しめじ ビーマン 果物 果物 玉ねぎ えのき	中華蒸麺 ごま油	麦茶 ラスク	495 530	20.3 20.8	
4木	○	麦ご飯 果物 あじのパン粉焼き トマト 胡麻和え みそ汁	あじ みそ 油揚げ	果物 トマト キャベツ 小松菜 人参	米 押麦 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 ハバロリア	472 570	19.5 23.9	
5金	○	麦ご飯 ミニゼリー 鶏肉の薬味ソースかけ フレンチサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 豆腐	レモン ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン もやし チンゲン菜 人参	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン	523 545	23.5 24.5	
6土	×	 うん だ う か い 							
9火	○	ハヤシライス マカロニサラダ 果物 小魚	豚もも肉 ツナ いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 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 たご焼き	538 566	22.1 22.5	
10水	○	麦ご飯 果物 魚のフライ キャベツのおかか和え みそ汁	しいら かつお節 みそ わかめ	果物 ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	麦茶 ガトーショコラ	528 580	22.4 24.1	
11木	○	食パン 果物 鶏肉のリンゴソースかけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	りんご 玉ねぎ レモン ブロッコリー 人参 キャベツ 人参 しめじ	食パン 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	506 553	20.9 22.2	
12金	○	麦ご飯 果物 さんまのかば焼き ひじきのサラダ みそ汁	さんま ひじき 油揚げ みそ	果物 大根 きゅうり 人参 キャベツ 青菜	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 メープルクッキー	526 569	19.6 20.1	
13土	○	ツナカレーピラフ ウインナー 枝豆 果物 ポテトスープ	ツナ ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 たけのこ	米	麦茶 せんべい	513 548	17.0 17.2	
15月	○	黒米さつま芋ごはん ミニゼリー すき焼風煮 大根の塩昆布和え みそ汁	豚もも肉 豆腐 塩昆布 油揚げ みそ	玉ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 大根 大根葉 玉ねぎ	米 黒米 さつま芋 油 砂糖	麦茶 バナナ蒸しパン	486 529	18.7 19.5	
16火	○	麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き ひじき煮 すまし汁	さわら みそ 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん しめじ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 きな粉団子	520 554	24.8 25.6	
17水	○	麦ご飯 果物 タンドリーチキン 青菜のお浸し キャベツのスープ	鶏もも肉 ヨーグルト かつお節	果物 小松菜 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参	米 押麦	麦茶 サンドパン	492 534	21.7 23.2	
18木	○	麦ご飯 果物 さばの竜田揚げ 切干大根煮 みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ 青菜	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 フルーツヨーグルト	512 560	20.2 21.3	
19金	○	マーボー豆腐丼 中華春雨サラダ ミニゼリー もやしのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム	玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり 人参	米 押麦 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 焼きいも	534 556	19.7 20.1	
20土	○	スパゲティーナポリタン 小魚 果物 わかめのスープ	鶏もも肉 いわし わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 もやし えのき 人参	スパゲティー 油	麦茶 せんべい	495 521	21.9 22.5	
22月	○	麦ご飯 果物 鮭のカレー風味焼き 大豆の磯煮 みそ汁	生鮭 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 油 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 米粉のケーキ	513 560	22.8 24.6	
23火	○	ラーメン 金時煮豆 小魚 ミニゼリー	豚もも肉 なたと 金時豆 いわし	玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 もやし	中華麺 ごま油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	517 556	24.0 25.1	
24水	○	麦ご飯 果物 さばのごま焼き ほうれん草ソテー みそ汁	さば みそ 油揚げ	果物 トマト ほうれん草 しめじ コーン 白菜 えのき	米 押麦 ごま 砂糖 油	麦茶 ヨーグルト	462 556	22.2 26.1	
25木	○	食パン 果物 鶏肉のから揚げ マセドアンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ロースハム わかめ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン キャベツ 人参 青菜	食パン 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ	麦茶 おにぎり	475 513	21.5 22.9	
26金	×	 お 弁 当 の 日 					オレンジジュース せんべい		
27土	○	中華丼 焼きポテト 小魚 果物 わかめのスープ	豚もも肉 なたと いわし わかめ	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ 果物 もやし 人参	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	488 512	20.0 20.0	
29月	○	麦ご飯 果物 まぐろとさつまの揚げ煮 酢の物 田舎風汁	まぐろ わかめ ロースハム 豆腐 油揚げ みそ	果物 きゅうり ごぼう 人参 椎茸 大根 こんにゃく	米 押麦 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	麦茶 肉まん	512 560	20.9 23.2	
30火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーメイド焼き きんぴらごぼう みそ汁	鶏もも肉 みそ	果物 ブロッコリー ごぼう 人参 玉ねぎ	米 押麦 マーメイド 油 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 プリン	488 564	21.8 22.2	
31水	○	おめいばーさん風カレーライス 揚げ大豆サラダ 果物	豚もも肉 大豆	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり 果物	米 押麦 カレールウ 砂糖 油	麦茶 シリアルバー	528 538	17.9 17.7	



※ 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。

1日分平均値	乳児	幼児
脂質	16.5	16.2
塩分	1.8	2.1