



# 平成30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 金	○	ハヤシライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 ハヤシルウ	麦茶	522	20.5
		ポテトサラダ	いわし	きゅうり 人参 コーン	じゃがいも マヨネーズ	ポップコーン		546
5 土	○	ツナカレーピラフ	ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	米 押麦	麦茶	506	17.4
		ウインナー	ウインナー			せんべい		533
7 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	500	23.9
		鮭のみそ焼き	鮭 みそ	枝豆	砂糖	ラスク		546
8 火	○	ツナサラダ	ツナ	キャベツ 人参 きゅうり	油 砂糖			
		七草スープ		大根 かぶ ほうれん草 小松菜 人参				
9 水	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	495	20.9
		鶏肉のリンゴソースかけ	鶏もも肉	玉ねぎ りんご	砂糖 油	セサミクッキー		539
10 木	○	れんこんサラダ	みそ	れんこん ブロッコリー コーン 人参	マヨネーズ 砂糖 ごま			
		みそ汁		玉ねぎ 小松菜	じゃがいも			
11 金	○	麦ご飯 ミニゼリー			米 押麦	麦茶	500	26.7
		魚のごま照り焼き	カラスカレイ	トマト	砂糖 ごま	ヨーグルト		520
12 土	○	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ 人参				
		真だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	大根 人参 ごぼう ねぎ	じゃがいも			
13 日	○	食パン 果物		果物	食パン	麦茶	506	23.1
		豆腐入りハンバーグ	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参	パン粉	おにぎり		542
14 月	○	大根サラダ	ロースハム	大根 人参 きゅうり	ごま油 砂糖			
		ブロッコリーの豆乳スープ	豆乳	ブロッコリー 玉ねぎ 人参				
15 火	○	黒米ごはん しるこ	小豆		米 黒米 砂糖 白玉粉	麦茶	521	19.4
		ぶりの照り焼き	ぶり	ブロッコリー	砂糖	いのししパン		559
16 水	○	ヤーコンきんぴら	みそ	ヤーコン 人参 いんげん	しらたき ごま油 砂糖	(クリーム)		
		みそ汁		白菜 しいたけ				
17 木	○	中華丼	豚もも肉 なた	白菜 玉ねぎ 筍 ピーマン 椎茸	米 押麦 片栗粉	麦茶	505	20.5
		小魚	いわし			せんべい		534
18 金	○	果物		果物				
		みそ汁		玉ねぎ	じゃがいも			
19 土	○	スパゲティミートソース	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ トマト	スパゲティ 油 砂糖	麦茶	518	19.1
		フレンチサラダ	ロースハム	キャベツ 人参 きゅうり	油 砂糖	おにぎり		567
20 日	○	果物		果物				
		コーンスープ		コーン 玉ねぎ	片栗粉			
21 月	○	ロールパン 果物		果物	ロールパン	麦茶	494	16.9
		ウインナー	ウインナー			みたらし団子		537
22 火	○	ポテトサラダ	ロースハム	きゅうり 人参	じゃがいも マヨネーズ			
		野菜スープ		玉ねぎ 人参 コーン 青菜				
23 水	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	504	21.6
		クリスマスチキン	鶏もも肉	ほうれん草 人参	油	サンドパン		549
24 木	○	ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン	ほうれん草 人参	じゃがいも			
		コンソメスープ		玉ねぎ 人参 もやし				
25 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	495	23.9
		鮭のカレー風味焼き	鮭	ブロッコリー		ハバロア		539
26 土	○	切干大根煮	油揚げ	切干大根 人参 いんげん	油 砂糖			
		けんちん汁	豆腐 油揚げ	大根 ごぼう ねぎ 人参	じゃがいも			
27 日	○	焼きそば	豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	中華蒸麺 ごま油	麦茶	507	20.2
		小魚	いわし			せんべい		536
28 月	○	根菜スープ		玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ	じゃがいも			
		果物		果物				
29 火	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	536	20.4
		アジフライ	あじ		小麦粉 パン粉 油	シリアルバー		569
30 水	○	マカロニサラダ		きゅうり 人参 コーン	マカロニ マヨネーズ			
		白菜スープ	ベーコン	白菜 しいたけ				
31 木	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	507	21.1
		鶏肉のマーメレード焼き	鶏もも肉	ブロッコリー	マーメレード	さつま蒸しパン		543
1 金	○	中華春雨サラダ	ロースハム	きゅうり 人参	春雨 ごま油 砂糖			
		わかめスープ	わかめ	えのき もやし 人参	片栗粉			
2 土	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	511	24.0
		魚の香味焼き	さば	ねぎ ブロッコリー	砂糖 ごま	たこ焼き		554
3 日	○	ひじき煮	油揚げ ひじき	人参 いんげん	油 砂糖			
		みそ汁		キャベツ 玉ねぎ				
4 月	○	カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	米 押麦 じゃがいも カレールウ	麦茶	480	16.6
		コーンサラダ		きゅうり キャベツ 人参 コーン	油 砂糖	プリン		557
5 金	○	かみかみ昆布	昆布					
		果物		果物				
6 土	○	きつねうどん	鶏もも肉 油揚げ なた	椎茸 玉ねぎ ほうれん草 人参 ねぎ	うどん 砂糖	麦茶	513	23.6
		竹輪の磯辺揚げ	ちくわ あおのり		小麦粉 油	ベーコンエビ		561
7 日	○	キャベツのおかか和え	かつお節	キャベツ 人参				
		みかん		みかん				
8 月	○	マーボー豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶	536	21.6
		枝豆		枝豆		せんべい		555
9 火	○	果物		果物				
		ポテトスープ		玉ねぎ 人参 ごぼう	じゃがいも			
10 水	○	麦ご飯 ミニゼリー			米 押麦	麦茶	490	19.2
		鮭のパン粉焼き	鮭 粉チーズ		パン粉 油	米粉のケーキ		526
11 木	○	伊豆きのこサラダ	ツナ わかめ	エリンギ しいたけ キャベツ	油 砂糖			
		コンソメスープ	豆腐	もやし チンゲン菜 人参				
12 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	492	19.6
		花シュウマイ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ	シュウマイの皮 ごま油 砂糖 片栗粉	ふわっとふー		534
13 土	○	もやしのナムル		もやし 人参	ごま油 ごま			
		中華スープ	ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜				
14 日	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	499	19.4
		さばの竜田揚げ	さば		片栗粉 油	バナナ		544
15 月	○	青菜の胡麻和え		キャベツ 青菜 人参	ごま 砂糖			
		すまし汁	わかめ	玉ねぎ ねぎ				
16 火	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	478	20.8
		タンダーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト			リンゴケーキ		517
17 水	○	カリフラワーのフレンチサラダ	ロースハム	カリフラワー ブロッコリー コーン	油 砂糖			
		田舎風コンソメスープ		玉ねぎ 大根 キャベツ 人参				

※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	16.6	16.2
塩分	1.7	2.0

