

# 平成28年度 2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 水	○	食パン 果物		果物	食パン	麦茶	532	27.0
		タンダーサーモン	鮭 ヨーグルト	ブロッコリー		おにぎり		
		胡麻マヨサラダ	ロースハム	きゅうり 人参 キャベツ	マヨネーズ ごま		560	28.6
2 木	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	556	24.0
		しゅうまい	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 コーン	シュウマイの皮 片栗粉 ごま油	たご焼き		
		大根きんぴら	わかめ 油揚げ みそ	大根 人参 いんげん	ごま油 砂糖		577	23.9
3 金	○	焼きそば ウインナー	豚もも肉 ウインナー	キャベツ もやし 人参 ピーマン	中華蒸し麺 ごま油	麦茶	553	23.2
		小魚	いわし			サンドパン		
		豆腐ときのこのスープ	豆腐	しめじ 小松菜			567	23.4
4 土	○	マーボー豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ 人参 長葱 しいたけ	米 ごま油 片栗粉	麦茶	552	22.4
		チーズ	チーズ			クッキー		
		ミニゼリー					571	23.3
6 月	○	麦ご飯 果物		果物	じゃがいも	麦茶	540	18.4
		まさご揚げ	鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ エリンギ れんこん 人参	米 押麦	蒸しパン		
		ブロッコリーの胡麻和え		ブロッコリー 人参	片栗粉 油		569	17.8
7 火	○	ロールパン 果物		果物	ロールパン	麦茶	562	25.1
		マカロニミートグラタン	豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	マカロニ 小麦粉 油 砂糖	ヨーグルト		
		フレンチサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参 コーン	油 砂糖		580	25.1
8 水	○	コンソメスープ		玉ねぎ たけのこ 大根				
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	540	23.4
		さばのみそ煮	さば みそ			サバイバルパン		
9 木	○	おなか和え	かつおぶし	キャベツ 人参				
		根菜汁	油揚げ	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも		569	24.0
		カレーライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	米 押麦 カレールウ	麦茶	566	21.5
10 金	○	コーンサラダ		キャベツ きゅうり 人参 コーン	油 砂糖	シリアルパー		
		小魚	いわし				571	20.3
		ゼリー						
13 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	548	22.4
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉	ブロッコリー	マーマレード	ポップコーン		
		中華サラダ	ロースハム	きゅうり 人参	春雨 ごま油 砂糖	(チーズ味)	585	23.6
14 火	○	コンソメスープ		玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ				
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	539	22.2
		魚の胡麻照り焼き	カラスカレイ	ブロッコリー	胡麻 砂糖	ガトーショコラ		
15 水	○	切干大根煮	油揚げ	切干大根 人参 いんげん	油 砂糖		552	22.6
		みそ汁	みそ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも			
		黒米飯 果物		果物	米 黒米	麦茶	529	23.1
16 木	○	ひれカツ	豚ひれ肉	トマト	小麦粉 パン粉 油	焼き芋		
		キャベツのおなか和え	かつおぶし	キャベツ 人参			555	23.7
		わかめスープ	わかめ	人参 玉ねぎ	片栗粉			
17 金	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	521	23.2
		魚のオーロラ焼き	鮭	ブロッコリー	マヨネーズ	肉まん		
		ツナ海藻サラダ	ツナ わかめ	きゅうり 人参	ごま油 砂糖		559	26.1
18 土	○	みそ汁	油揚げ みそ	白菜				
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	565	17.4
		コロッケ	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 トマト	小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	ラスク		
20 月	○	マカロニサラダ	ロースハム	きゅうり 人参	マカロニ マヨネーズ		586	16.1
		コーンスープ		キャベツ 人参 コーン				
		中華丼	豚もも肉 なたと	白菜 人参 たけのこ しいたけ	ごま油 片栗粉	麦茶	551	20.9
21 火	○	小魚	いわし			源氏パイ		
		果物		果物			571	21.7
		中華スープ		玉ねぎ もやし しめじ 人参				
22 水	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	547	23.2
		和風ミートローフ	鶏ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	パン粉	きな粉団子		
		白菜わかめサラダ	わかめ	白菜 きゅうり コーン	砂糖 ごま ごま油		573	23.1
23 木	○	みそ汁	みそ	ねぎ しいたけ	じゃがいも			
		ロールパン 果物		果物	ロールパン	麦茶	554	26.9
		魚のパン粉焼き	カラスカレイ	ブロッコリー	パン粉 油	ふわっとふー		
24 金	○	ココロサラダ	チーズ	きゅうり 人参	じゃがいも 油 砂糖		588	28.4
		コーン豆乳スープ	豆乳	コーン 玉ねぎ				
		うどん	鶏もも肉	人参 しいたけ	うどん 砂糖	麦茶	541	21.2
25 土	○	竹輪のカレー風味揚げ	竹輪	ブロッコリー	小麦粉 油	おにぎり		
		金時煮豆	金時豆		砂糖		571	21.3
		果物		果物				
27 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	531	25.9
		魚のみそ焼き	鮭 みそ	ブロッコリー	ウインナー			
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ ロースハム	きゅうり キャベツ	砂糖	ロールパン	567	27.9
28 火	○	すまし汁		たけのこ しめじ 玉ねぎ 人参				
		チキンライス 果物	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 果物	米 油	麦茶	558	17.8
		ウインナー ブロッコリー	ウインナー	ブロッコリー		さつまクッキー		
29 土	○	洋風きんぴら	ベーコン	ごぼう 人参 コーン れんこん いんげん	油 さとう		585	16.9
		白菜スープ		白菜 人参				
		ハヤシライス	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	ハヤシルウ 米	麦茶	573	18.9
30 日	○	チーズポテト	粉チーズ		じゃがいも 油	せんべい		
		ブロッコリー		ブロッコリー			589	18.2
		果物		果物				
31 月	○	麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	559	21.7
		鶏肉のから揚げ	鶏もも肉	トマト	片栗粉 油	ハバロア		
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ 人参		ウエハース	585	21.9
1 火	○	野菜スープ		玉ねぎ 人参 もやし しいたけ ねぎ				
		麦ご飯 果物		果物	米 押麦	麦茶	563	22.7
		さんまの塩焼き	さんま	ブロッコリー		焼きポテト		
2 水	○	ひじき煮	ひじき 油揚げ	人参 いんげん	油 砂糖		598	23.2
		具だくさんみそ汁	豆腐 みそ	ごぼう 人参 玉ねぎ 大根				

※ 3歳未満時の午前のおやつは、カルシウムなどの栄養補給と水分補給を目的に牛乳・乳製品などを提供しています  
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。こども園に通う幼稚園籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください

1日分平均値	乳児	幼児
脂質	18.7	17.3
塩分	1.9	2.2