



平成28年度 3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 下段 幼児	
			赤	緑	黄		エネルギー	たんぱく質
			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	水	○ 食パン 果物 ハンバーグ トマト マカロニサラダ わかめのスープ	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	果物 玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり 人参 人参 たけのこ	食パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 片栗粉	麦茶 みたらし団子	543	23.5
2	木	○ 麦ご飯 果物 黒はんのごま揚げ もやしのナムル 貝だくさんみそ汁	黒はんぺん 豆腐 わかめ みそ	果物 フロッコリー もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 大根	米 押麦 ごま 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも	麦茶 たご焼き	535	21.7
3	金	カルピス ひなまつり寿司 鶏肉の照り焼き フロッコリー いちごのゼリー ひなあられ すまし汁	油揚げ のり 桜でんぶ 鶏もも肉 豆腐	人参 しいたけ 枝豆 フロッコリー 菜の花	米 砂糖 砂糖 ひなあられ 麩	麦茶 チーズパイ	576	22.8
4	土	○ ハヤシライス 枝豆 焼きポテト 果物	豚もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト 枝豆	ハヤシルウ 油 じゃがいも	麦茶 せんべい	572	18.8
6	月	○ きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 果物	油揚げ 鶏もも肉 ちくわ あおのり 昆布	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参	うどん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 きな粉クッキー	537	23.8
7	火	○ 伊豆しかカレーライス フレンチサラダ チーズ 昆布 果物	鹿ひき肉 チーズ 昆布	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 人参 きゅうり コーン	じゃがいも カレールウ 米 油 砂糖	麦茶 ポップコーン	560	19.7
8	水	○ ロールパン 果物 コロケットマト 大豆入りサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 大豆 チーズ ロースハム ベーコン	果物 玉ねぎ トマト きゅうり 人参 コーン キャベツ 人参 もやし	ロールパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	麦茶 おにぎり	543	20.3
9	木	○ チャーハン ツナ海藻サラダ 果物 中華スープ	焼き豚 なたと ツナ わかめ	長葱 人参 ピーマン コーン きゅうり 人参 キャベツ 果物 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 しいたけ	米 押麦 ごま油 ごま油 砂糖	麦茶 ラスク	539	20.1
10	金	×	お別れ遠足 弁当の日			オレンジジュース せんべい		
11	土	○ 中華丼 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なたと いわし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 果物 玉ねぎ 人参 ごぼう チンゲン菜	油 片栗粉 米 押麦 じゃがいも	麦茶 かし	545	21.7
13	月	○ 五目ご飯 果物 魚の胡麻照り焼き キャベツのおかか和え みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 カラスカレイ かつお節 厚揚げ みそ	人参 ごぼう 果物 フロッコリー キャベツ 人参 たまねぎ	米 砂糖 砂糖	麦茶 ふかし芋	544	26.3
14	火	○ 黒米ご飯 ☆年長希望献立☆ 鶏肉のから揚げ トマト アイス ハンサンスー コーン入りスープ	鶏もも肉 ロースハム	トマト きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 人参	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	麦茶 バナナ	554	22.1
15	水	○ ラーメン フライドポテト 金時煮豆 果物	豚もも肉 なたと 金時豆	もやし チンゲン菜 人参 白菜 ねぎ 果物	中華麺 ごま油 じゃがいも 油 砂糖	麦茶 かめの メロンパン	547	21.4
16	木	○ 麦ご飯 果物 さばの塩焼き トマト 大豆の磯煮 みそ汁	さば 大豆 ひじき わかめ みそ	人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 麩	麦茶 プリン	555	26.2
17	金	○ カレーライス 中華春雨サラダ 小魚 果物	豚もも肉 ロースハム いわし	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり 人参 果物	カレールウ 米 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ぼたもち	564	22.0
18	土	○ スパゲティーナポリタン チーズ 果物 野菜スープ	鶏もも肉 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 果物 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	スパゲティー 油 じゃがいも	麦茶 かし	558	20.9
21	火	○ キッズピビンバ 枝豆 果物 中華スープ	鶏ひき肉	人参 もやし ほうれん草 枝豆 果物 えのき キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 ごま油	麦茶 りんごケーキ	530	21.2
22	水	○ 麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き 切干大根煮 すまし汁	さわら みそ 油揚げ わかめ	果物 フロッコリー 切干大根 人参 いんげん 人参 しめじ たけのこ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 サンドパン	539	23.1
23	木	○ 食パン 果物 タンダーチキン コーンサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	果物 フロッコリー きゅうり キャベツ 人参 コーン 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	食パン 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり	524	25.8
24	金	○ 麦ご飯 果物 さばの香味焼き トマト きんぴら みそ汁	さば 豆腐 みそ	ねぎ トマト ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 油 ごま	麦茶 シリアルバー	554	22.7
25	土	○ チキンライス 小魚 果物 野菜スープ	鶏もも肉 いわし ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 玉ねぎ	米 油 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	537	20.2
27	月	○ スパゲティーミートソース フレンチサラダ 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 ロースハム	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 もやし チンゲン菜 人参	スパゲティー 油 油 砂糖 (チーズ味)	麦茶 ポップコーン	535	20.8
28	火	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き トマト ひじき煮 みそ汁	鶏もも肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	果物 トマト 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	米 押麦 マーマレード 油 砂糖	麦茶 たご焼き	527	25.6
29	水	○ 麦ご飯 果物 高野豆腐のから揚げ キャベツのおかか和え みそ汁	かつお節 油揚げ みそ	果物 フロッコリー キャベツ 人参 大根 ねぎ	米 押麦	麦茶 ヨーグルト	549	26.8
30	木	○ 麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き トマト 春雨サラダ 白菜スープ	鮭 チーズ ロースハム ベーコン	果物 コーン トマト きゅうり キャベツ 人参 白菜 人参	米 押麦 マヨネーズ 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 お茶クッキー	546	22.8
31	金	○ ハヤシライス マカロニサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ロースハム チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 人参 果物	ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 サバイバルパン	547	19.3



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。
※教育部籍の子の給食は15日までです



1日分平均値	乳児	幼児
脂質	16.8	18.3
塩分	2.2	1.9

