

# 2020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	ワンポイント	
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの			
1 木	○	麦ご飯 果物 カラスカレイのごま照り焼き キャベツの塩昆布和え 真だくさんみそ汁	カラスカレイ 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 じゃがいも	麦茶 あんぱん (十五夜)	魚を 食べよう！  秋刀魚(さん ま)は100%天 然という今時 珍しい魚で す。旬は夏か ら秋。 DHA、EPAが 豊富で、血栓 ができるのを 防ぎます。骨 を丈夫にする ビタミンDも 多く、成長期 の子供には欠 かせません。 今月は、秋刀 魚のごま照り 焼きを給食で 提供します。	
2 金	○	麦ご飯 果物 コロケ ツナ入りコーンサラダ みそ汁	ひき肉 ツナ わかめ みそ	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 麩	麦茶 ゼリー		
3 土	○	中華丼 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸 果物	米 押麦 砂糖 油 片栗粉	麦茶 源氏パイ		
5 月	○	麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き ひじき煮 みそ汁	さわら みそ ひじき 油揚げ みそ	果物 人参 いんげん 玉ねぎ えのき 果物	米 押麦 砂糖 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 シリアルバー		
6 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き 中華春雨サラダ 豆腐のスープ	鶏もも肉 ロースハム 豆腐	きゅうり 人参 キャベツ たけのこ ねぎ	米 押麦 マーマレード 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 米粉のスティック		
7 水	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き わかめのレモン和え みそ汁	生鮭 わかめ みそ 油揚げ	果物 コーン ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 大根	米 押麦 マヨネーズ 砂糖	麦茶 ポップコーン		
8 木	○	カレーライス マカロニサラダ きらず揚げ 果物	豚もも肉 ロースハム おから	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん きゅうり 人参 果物	じゃがいも カレールウ 米 押麦 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 粗糖 油	麦茶 サンドパン		
9 金	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 切干大根のサラダ みそ汁	さば ツナ みそ	果物 切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 プリン		
10 土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ 人参 しいたけ 枝豆 果物	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい		
12 月	○	焼きそば ウインナー ブロッコリー ミニゼリー すまし汁	豚もも肉 ウインナー わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー	中華蒸麺 ごま油 麩	麦茶 バハロア		
13 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 トマト 人参 いんげん キャベツ えのき ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふかし芋		
14 水	○	麦ご飯 果物 魚のパン粉焼き 中華春雨サラダ みそ汁	生鮭 青のり ロースハム みそ	果物 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり		
15 木	○	麦ご飯 果物 クリスピーチキン キャベツのおかか和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 わかめ 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 コーンフレーク	麦茶 ベーコンエビ		
16 金	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き 納豆 真だくさんみそ汁	さんま 大豆 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 マカロニきな粉		
17 土	×	カレーライス 小魚 枝豆 果物	豚もも肉 いわし	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 枝豆 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 せんべい		
 <b>運 動 会 (幼 児)</b>  <b>給食は土曜保育希望者</b>								
19 月	○	ツナソーススパゲティ スマイルポテト ゼリー わかめのスープ	ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 筍 玉ねぎ 人参 果物	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり		
20 火	○	食パン 果物 魚のフライ シルバーサラダ 野菜スープ	しいら ロースハム ベーコン	果物 きゅうり 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ	食パン 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ	麦茶 たご焼き		
21 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ 干草和え きのこ汁	鶏もも肉 油揚げ わかめ	果物 トマト キャベツ 青菜 人参 しらたき たけのこ 椎茸 しめじ えのき	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油	麦茶 ふわっとふー		
22 木	○	黒米さつま芋ご飯 果物 鮭のカレー風味焼き ツナサラダ みそ汁	生鮭 ツナ みそ	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 大根 しめじ	米 黒米 さつま芋	麦茶 焼ポテト		
23 金	×	 <b>お 弁 当 の 日</b> 				ジュース せんべい		減塩ポイント 椎茸、削り 節、昆布など の天然だしを 利用すると減 塩に繋がります。 (化学調味料 は塩分が含ま れます。)  最近は無添加 の天然だし パックも販売 されているの で、上手に利 用すると良い ですね。
24 土	○	チキンライス 高野豆腐のから揚げ 枝豆 ミニゼリー 野菜スープ	鶏もも肉 高野豆腐 ベーコン	玉ねぎ 人参 クリンピース 枝豆 キャベツ 人参 たまねぎ	米 押麦 片栗粉 油	麦茶 源氏パイ		
26 月	○	麦ご飯 果物 まぐろとさつま芋の揚げ煮 酢の物 田舎汁	まぐろ わかめ かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	果物 きゅうり 人参 大根 椎茸 こんにゃく	米 押麦 さつま芋 片栗粉 油 砂糖 砂糖	麦茶 ヨーグルト		
27 火	○	ラーメン 金時煮豆 小魚 果物	豚ひき肉 なんと 金時豆 いわし	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	中華生麺 ごま油 砂糖	麦茶 クリームパン		
28 水	○	ウインナードッグ ポテトサラダ 果物 コーン豆乳スープ	ウインナー ロースハム 豆乳	きゅうり 人参 果物 コーン 玉ねぎ	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	麦茶 おにぎり		
29 木	○	麦ご飯 果物 花型豆腐バーグ ブロッコリー もやしのナムル 中華スープ	豆腐 鶏肉 ベーコン	果物 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 人参 ねぎ	米 押麦 片栗粉 油 ごま ごま油 春雨	麦茶 米粉のケーキ (かぼちゃ)		
30 金	○	麦ご飯 かぼちゃプリン 魚のオーロラソース焼き きんぴらごぼう みそ汁	カラスカレイ みそ 油揚げ	かぼちゃ トマト ごぼう 人参 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 みたらしマカロニ		
31 土	○	焼きそば ウインナー 枝豆 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 玉ねぎ ピーマン 枝豆 果物 もやし 人参 えのき	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい		



※星の牛乳は3歳以上見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	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	513kcal	21.4g	16.4g	1.8g
幼児	543kcal	22.2g	15.9g	2.0g