

2020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	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		
4月	○	ツナソーススパゲティー フライドポテト 果物 わかめのスープ	ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん 果物 筍 玉ねぎ 人参	スパゲティー 油 砂糖 じゃがいも 	麦茶 ポップコーン	<減塩> 今回はゴマの紹介です。園では、鶏や魚の照り焼きにゴマを活用して香ばしさを加えることがあります。薄味でおいしいごま風味の照り焼きになります。
5火	○	麦ご飯 果物 コロッケ マカロニサラダ みそ汁	豚ひき肉 みそ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 大根 人参	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	
6水	○	麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き 枝豆 切干大根煮 具だくさん汁	カラスカレイ 油揚げ 豆腐 みそ	果物 枝豆 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 マカロニきな粉	
7木	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ フレンチサラダ 七草スープ	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 	果物 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根 かぶ 小松菜 ほうれん草 人参	米 押麦 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
8金	○	麦ご飯 果物 魚のみそ焼き 千草和え すまし汁	鮭 みそ 油揚げ わかめ	果物 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 おにぎり	
9土	○	焼きそば ウインナー ブロッコリー 根菜スープ ミニゼリー	豚もも肉 ウインナー 	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ	中華蒸麺 ごま油 じゃがいも	麦茶 源氏パイ	
12火	○	麦ご飯 果物 アジフライ シルバーサラダ けんちん汁	あじ 豆腐	果物 トマト 人参 きゅうり コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ じゃがいも	麦茶 黒糖蒸しケーキ	
13水	○	麦ご飯 果物 松風焼き 大豆の磯煮 すまし汁	鶏ひき肉 みそ 大豆 ひじき 油揚げ わかめ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま パン粉 油 砂糖	麦茶 動物パン	
14木	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き きんぴらごぼう みそ汁	さば みそ	果物 ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう いんげん 大根 玉ねぎ 小松菜	米 押麦 ごま 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 焼ポテト	<減塩> 冬は鍋物を食べる機会が増えます。鍋つゆが薄味だと味気ない…そんな時に、ゆずの皮や山葵、生姜のすりおろしを少し加えてみてください。風味が豊かになり、美味しくいただけます。
15金	○	食パン 果物 タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのソテー コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 	果物 ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 コーン	食パン 油 じゃがいも	麦茶 ババロア	
16土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと いわし みそ 油揚げ	白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 果物 玉ねぎ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	麦茶 せんべい	
18月	○	うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え 果物	鶏もも肉 油揚げ 竹輪 あおのり 塩昆布 	しめじ えのき しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 人参 果物	うどん 砂糖 小麦粉 砂糖	麦茶 おにぎり	
19火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんサラダ みそ汁	鶏もも肉 豆腐 油揚げ みそ	りんご レモン れんこん ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ごま	麦茶 プリン	
20水	○	黒米ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き フレンチサラダ コンソメスープ	カラスカレイ ロースハム ベーコン	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 白菜 人参 玉ねぎ	米 黒米 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 コロッケ	
21木	○	ロールパン 果物 ウインナー ポテトサラダ 野菜スープ	ウインナー ロースハム 	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 コーン 青菜	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	麦茶 みたらしマカロニ	
22金	○	麦ご飯 果物 魚のごまみそ焼き ひじき煮 すまし汁	さわら みそ ひじき 油揚げ わかめ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 筍 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 肉まん	
23土	○	マーボー豆腐丼 枝豆 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ 	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 枝豆 果物 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう	ごま油 砂糖 片栗粉 	麦茶 せんべい	給食で使っているハム、ウインナー、ベーコンなどは、卵と乳を使っていないものを選んでいきます。
25月	○	麦ご飯 果物 焼ししゃも おかか和え 納豆 具だくさん汁	ししゃも かつお節 納豆 豆腐 油揚げ みそ	果物 キャベツ 人参 ねぎ 人参 大根 ごぼう	米 押麦 じゃがいも	麦茶 メープルケーキ	
26火	○	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 いんげん キャベツ 人参 きゅうり 果物	じゃがいも カレールウ 米 押麦 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 ふかし芋	
27水	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁	さんま 大豆 ひじき 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 大根 しいたけ えのき	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 たこ焼き	
28木	○	ラーメン 金時煮豆 チーズ 果物	焼き豚 なんと 金時豆 チーズ 	白菜 もやし 人参 ねぎ たけのこ 果物	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 サンドパン	
29金	○	食パン 果物 クリスピーチキン フレンチサラダ コーン豆乳スープ	鶏もも肉 ロースハム 豆乳	果物 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	食パン コーンフレーク 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
30土	○	ツナカレーピラフ ウインナー 枝豆 果物 わかめのスープ	ツナ ウインナー わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 枝豆 果物 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 	麦茶 せんべい	

※昼の牛乳は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	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	517kcal	21.4g	17.1g	1.8g
幼児	567kcal	23.0g	17.1g	2.2g

