

# 2021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 金	○	麦ご飯 果物 魚のパン粉焼きブロッコリー 中華春雨サラダ みそ汁	生鮭 青のり ロースハム みそ	果物 ブロッコリー 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 シリアルバー	 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。  園の畑でさつまいぶが育ってきました。収穫したらさつまいぶを給食に利用したいと思えます。 たくさん掘れるといいですね。  減塩ポイント 焼き肉料理は、焼き肉のたれを使うと、味が濃くなりますが、玉葱とりんごで作ったソースは、さわやかな酸味で薄味でおいしくいただけます。 園では鶏肉にすりおろしりんごとレモンを使って味付けをしています（パセリ） 	
2 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 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 せんべい		
4 月	○	焼きそば ウインナー ブロッコリー 果物 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 ビーマン ブロッコリー 果物 たけのこ ねぎ	中華蒸麺 ごま油	麦茶 ハバロア		
5 火	○	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 具だくさんみそ汁	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	麦茶 ポップコーン		
6 水	○	カレーライス ツナ入りコーンサラダ ゼリー 小魚	豚もも肉 ツナ いわし	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 人参 キャベツ コーン	じゃがいも カレールウ 米 押麦 油 砂糖	麦茶 サンドパン		
7 木	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン 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 みたらしまカロニ		
8 金	○	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 きゅうり 人参 キャベツ 大根	米 押麦 マヨネーズ 砂糖	麦茶 焼ポテト		
9 土	○	チキンライス 果物 枝豆 スマイルポテト	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 果物 枝豆	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 源氏パイ		
11 月	○	野菜スープ 黒米さつまいぶご飯 果物 魚のカレー風味焼き ツナサラダ みそ汁	ベーコン カラスカレイ ツナ みそ	キャベツ 人参 たまねぎ 果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 黒米 さつまいぶ 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 セザミクッキー		
12 火	○	ごはん 果物 コロケット トマト 切干大根煮 みそ汁	ひき肉 油揚げ わかめ	果物 玉ねぎ トマト 切干大根 人参 いんげん えのき 玉ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 たご焼き		
13 水	○	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	果物 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 米粉のケーキ		
14 木	○	食パン 果物 魚のフライ マカロニサラダ コンソメスープ	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 マカロニ マヨネーズ	麦茶 おにぎり		
15 金	○	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 筍 人参 果物	中華生麺 ごま油 砂糖	麦茶 ウインナーロールパン		
16 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 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも 砂糖	麦茶 せんべい		
18 月	○	麦ご飯 果物 さわらのみそ焼き きんぴらごぼう みそ汁	さわら みそ みそ	果物 ごぼう 人参 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	麦茶 スティックケーキ		
19 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト 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 レモンドマト 人参 いんげん キャベツ しいたけ ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 ふかし芋		
20 水	○	麦ご飯 果物 まぐろとさつまいぶの揚げ煮 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 しめじ こんにやく	米 押麦 さつまいぶ 片栗粉 油 砂糖 砂糖	麦茶 プリン		
21 木	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ ゼリー わかめのスープ	豚ひき肉 ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり 人参 筍 玉ねぎ 人参	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 クリームパン		
22 金	×	お 弁 当 の 日				ジュース せんべい		
23 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 ビーマン 椎茸 果物 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 油 片栗粉	麦茶 源氏パイ		
25 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト 千草和え 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		
26 火	○	ロールパン 果物 ウインナー ポテトサラダ コーン豆乳スープ	ウインナー ロースハム 豆乳	果物 きゅうり 人参 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		
27 水	○	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 ヨーグルト		
28 木	○	麦ご飯 果物 メンチカツ ブロッコリー もやしのナムル 中華スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 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 小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油 春雨	麦茶 マカロニきな粉		
29 金	○	麦ご飯 かぼちゃのケーキ 魚のオーロラソース焼き トマト ひじき煮 みそ汁	カラスカレイ ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	かぼちゃ トマト 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 米粉 マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 バナナ		
30 土	○	ハヤシライス ポテト 枝豆 果物	豚もも肉	玉ねぎ いんげん 人参 しめじ 枝豆 果物	米 押麦 ハヤシルー じゃがいも 油	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。

乳児	490kcal	22.2g	17.2g	1.9g
幼児	555kcal	24.0g	17.3g	2.2g



