

# の給食だより

令和3年8月31日  
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
1 (水)	豚肉の柳川風 若布の酢の物 味噌汁 グレープフルーツ	豚肉、ゴボウ、玉葱、人参 卵、ほうれん草 若布、胡瓜、かみ風味 もやし、油揚	麦ご飯	牛乳 手)甘食	おかゆ 卵とじ煮 グリーンマッシュ	熱量 302kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.2g 食塩 1.6g	<p><b>和食を見直そう！！</b></p> <p>「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります。</p> <p><b>主食</b></p> <p>ご飯が食事の中心 炭水化物が多く含まれ、おもにエネルギーの元になる。</p> <p><b>主菜</b></p> <p>魚や肉、卵や豆製品など中心としたおかず。体をつくるタンパク質が多く含まれる。 魚や肉、卵や豆製品など中心としたおかず。体をつくるタンパク質が多く含まれる。</p> <p><b>副菜</b></p> <p>野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などがおおく含まれる。</p> <p><b>汁物</b></p> <p>昆布やかつお節でだしをとり、味噌、醤油、塩などで味付けした具入りの汁。味噌汁や、清汁などがあてはまります。水分補給の役割も担っています。</p> 
2 (木)	カップ納豆 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ ブロッコリー、人参、錦糸卵 マヨレ キャベツ、玉葱、ほうれん草	麦ご飯	牛乳 ペンタブルせんべい バタークッキー	おかゆ ひきわり納豆 ブロッコリー煮	熱量 329kcal タンパク質 17.4g 脂質 15.9g 食塩 1.6g	
3 (金)	かじきの味噌焼き ほうれん草のお浸し 清汁 白桃缶	かじき、味噌、三温糖 ほうれん草、人参、油揚 花かつお、しめじ 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)がんづき	おかゆ 味噌煮 二色おひたし	熱量 380kcal タンパク質 20.9g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	
4 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	ひじき、人参、豚肉、油揚 じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 スープ煮	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
6 (月)	鶏肉の唐揚げ ゴマ酢和え 味噌汁 キウイフルーツ	鶏コマ肉、生姜、卵、片栗粉 キャベツ、人参、もやし、胡瓜 白ゴマ 大根、人参	麦ご飯	牛乳 ゼリー 星っこ	おかゆ 煮鶏 旨煮	熱量 373kcal タンパク質 19.9g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
7 (火)	煮魚 小松菜の磯和え 清汁 バナナ	赤魚、中サラ、醤油 小松菜、人参、ちくわ 刻みのり 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	ジョア ししまるせんべい	おかゆ 煮魚 小松菜煮	熱量 377kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
8 (水)	ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 みかん缶	人参、玉葱、ツナ缶、卵 すき昆布、切干大根、人参 さつま揚げ、つきこん、絹さや じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 手)チーズ蒸しパン	おかゆ 卵とじ煮 煮浸し	熱量 384kcal タンパク質 20.6g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
9 (木)	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	豆腐、干椎茸、人参、ピーマン 豚挽肉、にんにく、生姜 春雨、胡瓜、人参、ハム 錦糸卵 キャベツ、玉葱	麦ご飯	牛乳 おさかなサブレ	おかゆ ふんわり煮 やわらか煮	熱量 398kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
10 (金)	エビフライ 白菜のおかか和え 味噌汁 グレープフルーツ	エビっ子フライ、ソース 白菜、人参、花かつお もやし、人参	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ 白身魚煮 白菜煮	熱量 300kcal タンパク質 19.8g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	
11 (土)	五目うどん バナナ	乾麺、人参、ほうれん草 ナルト、油揚	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
13 (月)	カレーライス アスパラサラダ 麦茶 キウイフルーツ	豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、グリーンピース、カールウ アスパラ、人参、錦糸卵 マヨレ	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 煮豚 アスパラ煮	熱量 338kcal タンパク質 20.4g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
14 (火)	鮭の味噌焼き ブロッコリーの和え物 清汁 グレープフルーツ	鮭、味噌、ミソ、三温糖 ブロッコリー、人参、花かつお 豆腐、若布	ふりかけご飯	元氣ヨーグルト つぶせんべい	おかゆ 味噌煮 ブロッコリー煮	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
15 (水)	味付け肉だんご ひじき煮 味噌汁 白桃缶	味付け肉だんご ひじき、人参、さつま揚 大豆水煮、絹さや 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 手)キャロットケーキ	おかゆ 肉だんご風 やわらか煮	熱量 399kcal タンパク質 17.6g 脂質 19.7g 食塩 1.6g	

# の給食だより

令和3年9月15日  
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
16 (木)	洋風厚焼卵 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご	人参、鶏挽肉、干椎茸、卵 玉葱、スキムミルク、ケチャップ 白菜、人参、花かつお じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 英字ビスケット ミニハート	おかゆ 卵とじ煮 旨煮	熱量 420kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	<p style="text-align: center;"><b>十五夜（中秋の名月）</b></p> <p>一年でも最も月が美しく見える「中秋の名月」を農作物の豊作祈願や収穫の感謝を表します。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われ里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり今年は9月21日です。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b>食育クイズ</b></p> <p>(Q) 次のうち野菜はどれでしょう？</p> <p>① りんご ② みかん ③ いちご</p> <p>(A) ③</p> <p>園芸学では、木の実は果物 草の実は野菜と分類します。 実際は果物と同じように食べられていることからいちごは「果実的野菜」と呼ばれています。 いちごのほか、メロンやスイカなどもこのグループです。</p>
17 (金)	味付け肉だんご ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	味付け肉だんご ほうれん草、人参、ちくわ 刻みのり 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)豆腐入り 白玉だんご	おかゆ 肉だんご風 煮浸し	熱量 399kcal タンパク質 20.6g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	
18 (土)	スパゲティ トマトソース コンソメスープ	スパゲティ、人参、玉葱 トマト缶、ツナ缶、しめじ 粉チーズ、バター、ケチャップ キャベツ、人参	スパゲティ トマトソース	牛乳 菓子	スープパスタ	熱量 328kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
21 (火)	鱈と野菜の蒸し焼 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	鱈、玉葱、人参、しめじ 切干大根、人参、油揚げ つきこん、干椎茸、絹さや もやし、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)ヨーグルト和え	おかゆ 煮魚野菜あん やわらか煮	熱量 345kcal タンパク質 19.3g 脂質 14.1g 食塩 1.6g	
22 (水)	豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ 白桃缶	豚肩ロース、玉葱、たけのこ ピーマン、生姜 春雨、胡瓜、人参、ハム 錦糸卵、酢、味つゆ キャベツ、人参	麦ご飯	牛乳 パンダブルせんべい	おかゆ 煮豚 スープ煮	熱量 367kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
24 (金)	かじきのコマフライ 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	かじき、小麦粉、卵、パン粉 若布、胡瓜、みかん缶 大根、人参、しめじ	ふりかけご飯	牛乳 手)さつま芋の マシュマロ焼き	おかゆ 白身魚煮 二色おひたし	熱量 452kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
25 (土)	焼きそば 若布のスープ バナナ	豚肉、人参、もやし、玉葱 キャベツ、ピーマン、焼きそば 若布、玉葱	焼きそば	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 263kcal タンパク質 20.1g 脂質 20.3g 食塩 1.6g	
27 (月)	鶏の甘酢煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 みかん缶	鶏手羽元、にんにく、生姜 ほうれん草、人参、油あげ しめじ、花かつお もやし、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)パウンドケーキ	おかゆ 煮鶏 旨煮	熱量 400kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.7g 食塩 1.6g	
28 (火)	鯖の竜田揚げ 白菜のおかか和え 清汁 グレープフルーツ	鯖、生姜、にんにく、生姜 白菜、人参、花かつお 豆腐、キャベツ	麦ご飯	麦茶 バナナ せんべい	おかゆ 白身魚煮 スープ煮	熱量 323kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
29 (水)	ツナと豆腐のつくね煮 もやしの和え物 味噌汁 梨	ツナ缶、豆腐、玉葱、卵 もやし、胡瓜、かみ風味 じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ ふんわり煮 やわらか煮	熱量 391kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.8g 食塩 1.6g	
30 (木)	カップ納豆 スパゲティサラダ 豚汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ サラスパ、人参、胡瓜、ツナ缶 コーン、マヨレ 豚肉、大根、人参、じゃが芋 ゴボウ、つきこん、豆腐、長葱	麦ご飯	牛乳 手)大学かぼちゃ	おかゆ ひきわり納豆 スープパスタ	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	