

給食だより

認定こども園 桜保育園

日	献立		主材料				おやつ	栄養価
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味のお手伝い		
1 (金)	麦ごはん 煮魚 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根人参)	オレンジ	米、押麦、中ざら糖、なたね油	牛乳、あこうだい、豆みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ほしのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18 g 脂質 8.1 g カルシウム 214 mg
2 (土)	ひじきご飯 味噌汁(じゃが芋) バナナ		米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豆みそ、油揚げ、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 202 mg
4 (月)	麦ごはん 炒り豆腐 若布の酢の物 味噌汁(白菜人参)	もも缶	押麦、米、めし、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、豆みそ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、はくさい、にんじん、きゅうり、みかん缶、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 362 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 243 mg
5 (火)	麦ごはん 鯖のごま味噌焼 切干大根煮 清汁(豆腐)	りんご	押麦、板こんにゃく、ごま、めし、なたね油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、さば、木綿豆腐、油揚げ、減塩みそ	りんご、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、生わかめ、干しいたけ	本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、食塩、しょうゆ、昆布だし汁	ヨーグルト	エネルギー 335 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 223 mg
6 (水)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 もやしの和え物 味噌汁(白菜玉葱)	グレープフルーツ	押麦、米、板こんにゃく、めし、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、赤みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、めんつゆ・ストレート、本みりん、酒	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.4 g カルシウム 215 mg
7 (木)	麦ごはん コロツケ マカロニサラダ コンソメスープ	キウイフルーツ	じゃがいも、押麦、米、パン粉、小麦粉、油、めし、マヨネーズ、マカロニ、なたね油	牛乳、卵、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)	ウスターソース、洋風だしの素、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 393 kcal たんぱく質 11 g 脂質 14 g カルシウム 177 mg
8 (金)	麦ごはん 鮭の味噌焼 ブロッコリーのおひたし 清汁(玉葱)	バナナ	押麦、米、めし、なたね油、焼ふ、三温糖	牛乳、さけ、減塩みそ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	昆布だし汁、本みりん、食塩、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 344 kcal たんぱく質 19 g 脂質 9.7 g カルシウム 164 mg
9 (土)	焼きそば わかめスープ(玉葱) オレンジ		焼きそばめん、米、油、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、生わかめ	中濃ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 241 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 12 g カルシウム 160 mg
11 (月)	麦ごはん カップ納豆 スパゲッティサラダ 味噌汁(じゃが芋)	グレープフルーツ	押麦、じゃがいも、米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、めし、なたね油	牛乳、納豆、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15 g 脂質 14 g カルシウム 215 mg
12 (火)	ふりかけご飯 鱈と野菜の蒸し焼き 若布の酢の物 味噌汁(白菜人参)	バナナ	三温糖、押麦、めし	ヨーグルト(加糖)、たら、減塩みそ、無塩バター、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、みかん缶、パイナップル、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、生わかめ	酢、めんつゆ・ストレート	ヨーグルトあえ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 13 g 脂質 6.2 g カルシウム 129 mg
13 (水)	麦ごはん 味付け肉だんご ひじきの煮物 味噌汁(大根人参)	りんご	押麦、米、めし、なたね油	牛乳、ちくわ、豆みそ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、にんじん、さやえんどう	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15 g カルシウム 206 mg
14 (木)	麦ごはん 鶏の甘酢煮 アスパラサラダ コンソメスープ	キウイフルーツ	押麦、米、マヨネーズ、三温糖、めし、なたね油	牛乳、鶏手羽元、卵(厚焼き卵)	キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しょうが、ねぎ、にんにく	本みりん、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 177 mg
15 (金)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草と油揚げのお浸し 清汁(玉葱)	みかん缶	押麦、米、中ざら糖、めし、なたね油、焼ふ	牛乳、さば、減塩みそ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 165 mg
16 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ(キャベツ) オレンジ		マカロニ・スパゲティ、米、なたね油	牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、にんじん、キャベツ、にんにく、えのきたけ	ケチャップ、食塩、洋風だしの素、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12 g 脂質 12 g カルシウム 175 mg
18 (月)	麦ごはん マーボー豆腐 ゴマ酢和え 中華スープ	キウイフルーツ	米、片栗粉、押麦、砂糖、ごま油、三温糖、ごま、焼ふ、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、食塩、めんつゆ・ストレート、中華スープ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15 g カルシウム 233 mg

給食だより

認定こども園 桜保育園

日	献立		主材料				おやつ	栄養価	
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味のお手伝い		エネルギー	たんぱく質
19 (火)	麦ごはん 鱈の味噌焼 小松菜の磯和え 清汁(玉葱)	もも缶	米、押麦、なたね油、焼ふ、三温糖	たら、ちくわ、減塩みそ	バナナ、もも缶(白桃)、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ほしのり	本みりん、食塩、めんつゆ・3倍濃縮、昆布だし汁	お茶・麦茶 バナナ	252 kcal	12 g
20 (水)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ(キャベツ)	グレープフルーツ	米、押麦、ごま油、はるさめ、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、卵(厚焼き卵)、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、しょうが	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、酒、食塩、中華だしの素、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	329 kcal	12 g
21 (木)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 白菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	オレンジ	米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 おやつ (サンワールド)	300 kcal	13 g
22 (金)	麦ごはん エビフライ すき昆布煮 味噌汁(もやし玉葱)	りんご	米、なたね油、押麦	牛乳、減塩みそ、いわし(煮干し)、大豆水煮缶、さつま揚げ	りんご、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、刻みこんぶ、にんじん、さやえんどう	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 おやつ (サンワールド)	353 kcal	15 g
23 (土)	五目うどん バナナ		干しうどん、米、なたね油	牛乳、油揚げ、なると	バナナ、ほうれんそう、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	259 kcal	8.4 g
25 (月)	麦ごはん カップ納豆 スパゲッティサラダ 味噌汁(大根人参)	オレンジ	米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、押麦、なたね油	牛乳、納豆、豆みそ、かつお油漬缶、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	360 kcal	15 g
26 (火)	麦ごはん かじきの味噌焼 ほうれん草と油揚げのお浸し 清汁(豆腐)	みかん缶	米、押麦、なたね油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、かじき、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ	みかん缶、ほうれんそう、バナナ、パイン缶、にんじん、もも缶(白桃)、ねぎ、キウイフルーツ、生わかめ	かつおだし汁、本みりん、食塩、みりん、しょうゆ、昆布だし汁	ヨーグルト和え	278 kcal	15 g
27 (水)	麦ごはん 鶏のから揚げ 切干大根煮 味噌汁(もやし玉葱)	りんご	米、板こんにゃく、油、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	373 kcal	20 g
28 (木)	カレーライス ブロッコリーのおひたし お茶・麦茶 グレープフルーツ		米、じゃがいも、油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	カレールー、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	421 kcal	15 g
30 (土)	ひじきご飯 味噌汁(じゃが芋) オレンジ		米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、減塩みそ、油揚げ、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	305 kcal	11 g

