

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	
1 (金)	麦ごはん 煮魚 スパゲッティサラダ 味噌汁(もやし)	みかん缶	米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、中さら糖、押麦、なたね油	牛乳、あこうだい、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、ツナ油漬缶	みかん缶、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	351 kcal 17 g 12 g 196 mg
2 (土)	焼きそば わかめスープ(玉葱) バナナ		焼きそばめん、米、油、なたね油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、食塩、中華だし、しょうゆ、こしょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 13 g 15 g 188 mg
4 (月)	ツナ入り厚焼卵 麦ごはん すき昆布煮 味噌汁(キャベツ)	もも缶	米、板こんにやく、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、減塩みそ、かつお油漬缶、大豆水煮缶、さつま揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、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、刻みこんぶ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 19 g 15 g 233 mg
5 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ゴマ酢和え 清汁(玉葱)	オレンジ	米、中さら糖、押麦、焼ふ、三温糖、ごま、なたね油	さば、減塩みそ	オレンジ天然果汁、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、酒、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁	ジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	349 kcal 14 g 9.3 g 61 mg
6 (水)	麦ごはん 味付け肉だんご マカロニサラダ 味噌汁(大根人参)	みかん缶	米、マヨネーズ、押麦、マカロニ	減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)		麦茶 おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	473 kcal 13 g 24 g 74 mg
7 (木)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(大根)	すいか	米、砂糖、押麦、片栗粉、油、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、減塩みそ、卵(厚焼き卵)、ハム、いわし(煮干し)、ゼラチン	すいか、みかん缶、バナナ、だいこん、もも缶(白桃)、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、しょうが	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、みりん	牛乳 フルーツの ゼリーがけ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 kcal 17 g 14 g 193 mg
8 (金)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁(じゃが芋)	オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、なたね油	牛乳、さけ、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 kcal 24 g 17 g 227 mg
9 (土)	ひじきご飯 味噌汁(大根人参) バナナ		米、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)	バナナ、だいこん、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	338 kcal 11 g 10 g 198 mg
11 (月)	麦ごはん カップ納豆 ほうれん草とツナの酢和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	オレンジ	米、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、減塩みそ、ツナ水煮缶	バナナ、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	煮干しだし、めんつゆ・ストレート、酢、しょうゆ	牛乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	336 kcal 15 g 9 g 208 mg
12 (火)	麦ごはん たらのカレムニエル すき昆布煮 清汁(豆腐)	グレープフルーツ	米、板こんにやく、押麦、なたね油	ヨーグルト(加糖)、たら、木綿豆腐、大豆水煮缶、さつま揚げ	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、生わかめ、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、カレー粉、昆布だし汁	ヨーグルト おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	279 kcal 17 g 3.4 g 187 mg
13 (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	もも缶	米、押麦、ごま油、三温糖、焼ふ、はるさめ、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、卵(厚焼き卵)、ハム	もも缶(白桃)、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、えのきたけ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、めんつゆ・ストレート、食塩、しょうゆ、酒、中華スープ、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	362 kcal 13 g 14 g 156 mg
14 (木)	麦ごはん 鶏の甘酢煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根人参)	バナナ	米、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、鶏手羽元、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、緑豆もやし、だいこん、ほうれん草、にんじん、しょうが、ねぎ、にんにく、焼きのり	本みりん、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 19 g 13 g 199 mg
15 (金)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 切干大根煮 味噌汁(豆腐)	キウイフルーツ	米、板こんにやく、押麦、なたね油	牛乳、たら、木綿豆腐、バター、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、生わかめ、干しいたけ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 23 g 22 g 259 mg
16 (土)	スパゲティマトソース 野菜スープ オレンジ		スパゲティ、米、油、なたね油	牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ホールマト缶詰、キャベツ、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、食塩、洋風だし、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 おやつ ¥	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	295 kcal 12 g 11 g 178 mg
19 (火)	麦ごはん 鮭の味噌焼 小松菜と竹輪のお浸し 清汁(豆腐)	オレンジ	米、砂糖、押麦、なたね油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、さけ、木綿豆腐、ちくわ、減塩みそ、かつお節	オレンジ、バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、生わかめ	めんつゆ・ストレート、本みりん、食塩、昆布だし汁	ヨーグルト (バナナ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	304 kcal 18 g 7.8 g 183 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			
20 (水)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐)	バナナ	米、マヨネーズ、 じゃがいも、マカロ ニ、押麦、なたね 油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ば ら)、減塩みそ、ハム、い わし(煮干し)	バナナ、だいこん、にんじ ん、きゅうり、いんげん、 コーン(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、本み りん、酒	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 16 g 32 g 227 mg
21 (木)	カレーライス ブロッコリーのサラダ オレンジ 麦茶		米、じゃがいも、マ ヨネーズ、油、なた ね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵 (厚焼き卵)	オレンジ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん	カレールー、 しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	525 kcal 16 g 21 g 186 mg
22 (金)	麦ごはん エビフライ 切干大根煮 味噌汁(もやし玉葱)	グレープフルーツ	米、なたね油、板こ んにやく、押麦	牛乳、減塩みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、緑豆も やし、たまねぎ、にんじ ん、さやえんどう、切り干 しだいこん、干しいたけ	中濃ソース、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	402 kcal 16 g 14 g 234 mg
23 (土)	混ぜご飯 味噌汁(じゃが芋) バナナ		米、じゃがいも、な たね油、ごま	牛乳、減塩みそ、しらす、 いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、うめ干 し・調味漬、やまごぼう(み ぞ漬)、しそ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	275 kcal 9.4 g 7 g 201 mg
25 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	キウイフルーツ	米、押麦、焼ふ、は るさめ、三温糖、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵(厚焼き卵)、ハム	バナナ、キウイフルーツ、 たまねぎ、えのきたけ、チ ンゲンサイ、きゅうり、に んじん、ねぎ	酢、めんつゆ・ ストレート、食 塩、中華スープ	牛乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	362 kcal 16 g 13 g 220 mg
26 (火)	麦ごはん 鯖のゴマ味噌焼 若布の酢の物 清汁(玉葱)	オレンジ	米、ごま、押麦、三 温糖、焼ふ、なた ね油	乳酸菌飲料(非乳製品)、 さば、減塩みそ	オレンジ、たまねぎ、きゅ うり、えのきたけ、みかん 缶、生わかめ	酢、本みりん、 めんつゆ・スト レート、しょう ゆ、食塩、昆布 だし汁	ジョア おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 kcal 17 g 14 g 94 mg
27 (水)	麦ごはん 野菜コロッケ ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)	みかん缶	米、白玉粉、砂糖、 なたね油、押麦、 片栗粉	牛乳、木綿豆腐、絹ごし 豆腐、減塩みそ、いわし (煮干し)	みかん缶、緑豆もやし、 ほうれん草、ねぎ、にん じん、生わかめ、焼きのり	中濃ソース、 しょうゆ、めん つゆ・ストレート	牛乳 豆腐入り 白玉だんご	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 kcal 15 g 15 g 237 mg
28 (木)	麦ごはん タンドリーチキン アスパラサラダ 味噌汁(キャベツ玉葱)	グレープフルーツ	米、マヨネーズ、押 麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ヨーグルト(無糖)、減塩み そ、卵(厚焼き卵)、いわし (煮干し)	グレープフルーツ、たまね ぎ、グリーンアスパラガ ス、キャベツ、にんじん、 にんにく	しょうゆ、カレー 粉、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 21 g 20 g 218 mg
29 (金)	麦ごはん 煮魚 ゴマ酢和え 味噌汁(大根人参)	みかん缶	米、中ざら糖、押 麦、三温糖、ごま、 なたね油	牛乳、あかうお、減塩み そ、いわし(煮干し)	みかん缶、だいこん、キャ ベツ、にんじん、緑豆もや し、きゅうり	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	333 kcal 19 g 9.3 g 221 mg
30 (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、ほうれん草、ね ぎ、にんじん	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	301 kcal 9.9 g 8.2 g 169 mg

