

# 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<br>(月)  | 麦ごはん<br>ツナ入り厚焼卵<br>すき昆布煮<br>味噌汁(じゃが芋)    | すいか      | 米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦、三温糖、なたね油    | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し) | すいか、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、刻みこんぶ                  | めんつゆ・ストレート、酒、本みりん、しょうゆ、食塩         | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 434 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 223 mg   |
| 2<br>(火)  | 麦ごはん<br>鮭の味噌焼<br>ほうれん草の磯和え<br>清汁(玉葱)     | グレープフルーツ | 米、押麦、なたね油、焼ふ、三温糖              | 乳酸菌飲料(非乳製品)、さけ、減塩みそ                  | グレープフルーツ、緑豆もやし、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、焼きのり            | 食塩、昆布だし汁、本みりん、めんつゆ・ストレート、しょうゆ     | ジョア<br>おやつ<br>(サンワールド)      | エネルギー 334 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂質 5.1 g<br>カルシウム 63 mg   |
| 3<br>(水)  | 麦ごはん<br>豚肉とピーマンの炒め物<br>春雨サラダ<br>中華スープ    | オレンジ     | 米、押麦、三温糖、はるさめ、ごま油、なたね油、片栗粉    | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵(錦糸卵)、ハム                | オレンジ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、しょうが、にんじん、ピーマン、えのきたけ、きゅうり        | 酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、酒、中華スープ、食塩、本みりん | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 380 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>脂質 13 g<br>カルシウム 163 mg   |
| 4<br>(木)  | 麦ごはん<br>カップ納豆<br>小松菜の五目和え<br>豚汁          | もも缶      | 米、じゃがいも、しらたき、押麦、ごま、三温糖        | 納豆、豚肉(ばら)、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ              | もも缶(白桃)、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ                        | めんつゆ・ストレート、食塩、本みりん、酒、しょうゆ         | 麦茶<br>塩むすび                  | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 116 mg   |
| 5<br>(金)  | 麦ごはん<br>ぶりの揚げ漬<br>ブロッコリーのおひたし<br>味噌汁(大根) | バナナ      | 米、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、押麦、ごま      | 牛乳、ぶり、減塩みそ、かつお節、いわし(煮干し)             | バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが                    | 酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート                 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 25 g<br>カルシウム 217 mg   |
| 6<br>(土)  | スパゲティートマトソース<br>野菜スープ<br>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、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、えのきたけ                   | ケチャップ、食塩、洋風だしの素、しょうゆ、パセリ粉         | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 347 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂質 11 g<br>カルシウム 181 mg   |
| 8<br>(月)  | 麦ごはん<br>鶏のから揚げ<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(もやし)  | グレープフルーツ | 米、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、なたね油         | 牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、いわし(煮干し)                | グレープフルーツ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、しょうが、にんにく | しょうゆ、酢、酒                          | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 16 g<br>カルシウム 201 mg   |
| 9<br>(火)  | 夏野菜カレー<br>ゴマ酢和え<br>麦茶<br>オレンジ            |          | 米、じゃがいも、砂糖、油、三温糖、ごま           | ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)                   | オレンジ、バナナ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、なす、ピーマン、きゅうり           | カレールー、酢、めんつゆ・ストレート                | ヨーグルト(バナナ)                  | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 179 mg   |
| 10<br>(水) | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>わかめスープ<br>三色ナムル          | キウイフルーツ  | 米、押麦、なたね油、ごま油                 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉                         | キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ                     | 中華スープ、食塩、しょうゆ                     | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 389 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 224 mg   |
| 12<br>(金) | 麦ごはん<br>エビフライ<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(大根)       | バナナ      | 米、なたね油、押麦                     | 牛乳、減塩みそ、ちくわ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)           | バナナ、だいこん、にんじん、さやえんどう                                 | 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<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 13 g<br>カルシウム 217 mg   |
| 13<br>(土) | 麦茶                                       | お弁当の日    |                               | 牛乳                                   |  |                                   | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 114 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂質 5.6 g<br>カルシウム 135 mg |
| 15<br>(月) | 麦茶                                       | お弁当の日    |                               | 牛乳                                   |  |                                   | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 114 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂質 5.6 g<br>カルシウム 135 mg |
| 16<br>(火) | 麦ごはん<br>白身魚のゆかり揚げ<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁(大根)  | もも缶      | 米、じゃがいも、てんぷら粉、なたね油、マヨネーズ、押麦   | たら、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)                  | オレンジ天然果汁、もも缶(白桃)、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)         | しょうゆ                              | オレンジジュース<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 16 g<br>脂質 12 g<br>カルシウム 97 mg    |
| 17<br>(水) | 麦ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>スパゲッティサラダ<br>味噌汁(わかめ) | グレープフルーツ | 米、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、押麦、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)          | バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ、しょうが        | しょうゆ、みりん                          | 牛乳<br>バナナ                   | エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 196 mg   |
| 18<br>(木) | 麦ごはん<br>炒り豆腐<br>ゴマ酢和え<br>味噌汁(キャベツ)       | オレンジ     | 米、押麦、三温糖、なたね油、ごま、片栗粉、ごま油      | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)         | オレンジ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ              | 酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート                 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)       | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 266 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                     |                          |  |
| 19<br>(金) | 麦ごはん<br>鮭のマヨネーズ焼<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁(じゃが芋) | バナナ      | 米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、なたね油      | 牛乳、さけ、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節              | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん                             | めんつゆ・ストレート、しょうゆ、パセリ粉       | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 11 g<br>カルシウム 202 mg  |
| 20<br>(土) | 五目うどん<br>オレンジ                               |          | 干しうどん、なたね油                 | 牛乳、なると、油揚げ                            | オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん                            | めんつゆ・ストレート、しょうゆ            | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 258 kcal<br>たんぱく質 10 g<br>脂質 8.2 g<br>カルシウム 177 mg |
| 22<br>(月) | 麦ごはん<br>洋風厚焼卵<br>もやしの和え物<br>味噌汁(大根)         | もも缶      | 米、押麦、三温糖、なたね油              | 牛乳、卵、減塩みそ、鶏ひき肉、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳   | もも缶(白桃)、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、干しいたけ | ケチャップ、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩、酒 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 429 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 13 g<br>カルシウム 228 mg  |
| 23<br>(火) | 麦ごはん<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草のおひたし<br>清汁(豆腐)       | キウイフルーツ  | 米、中ざら糖、押麦                  | 牛乳、さば、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ、かつお節              | バナナ、キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、しょうが、にんにく  | しょうゆ、食塩、酒、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁 | 牛乳<br>バナナ                | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 206 mg  |
| 24<br>(水) | 麦ごはん<br>カップ納豆<br>切干大根煮<br>味噌汁(じゃが芋)         | オレンジ     | 米、じゃがいも、板こんにゃく、押麦          | 納豆、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)                  | オレンジ、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           | めんつゆ・ストレート、本みりん、酒          | 麦茶<br>おにぎり               | エネルギー 399 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂質 5.9 g<br>カルシウム 111 mg |
| 25<br>(木) | 麦ごはん<br>味付け肉だんご<br>小松菜と竹輪のお浸し<br>味噌汁(もやし)   | バナナ      | 米、押麦、なたね油                  | 牛乳、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節             | バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん                        | めんつゆ・ストレート、しょうゆ            | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 227 mg  |
| 26<br>(金) | 麦ごはん<br>鱈のムニエル<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(大根)        | グレープフルーツ | 米、マカロニ、押麦、マヨネーズ、なたね油       | 牛乳、たら、減塩みそ、バター、ハム、いわし(煮干し)            | グレープフルーツ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)                | しょうゆ                       | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 407 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 205 mg  |
| 27<br>(土) | 豚丼<br>味噌汁(キャベツ)<br>バナナ                      |          | 米、なたね油、板こんにゃく              | 牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)              | バナナ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん                       | めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ          | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 352 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂質 8.7 g<br>カルシウム 189 mg |
| 29<br>(月) | 麦ごはん<br>松風焼き<br>ブロッコリーのごま和え<br>味噌汁(じゃが芋)    | もも缶      | 米、じゃがいも、押麦、パン粉、ごま、なたね油、三温糖 | 牛乳、鶏ひき肉、減塩みそ、卵、いわし(煮干し)               | もも缶(白桃)、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん                    | めんつゆ・ストレート、しょうゆ            | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 459 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 231 mg  |
| 30<br>(火) | 麦ごはん<br>煮魚<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁(白菜・豆腐)         | オレンジ     | 米、中ざら糖、押麦、なたね油             | ヨーグルト(加糖)、あかうお、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、木綿豆腐 | オレンジ、はくさい、こまつな、にんじん、ほしのり                       | しょうゆ、めんつゆ・ストレート            | ヨーグルト<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 350 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 3.9 g<br>カルシウム 218 mg |
| 31<br>(水) | 麦ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>若布の酢の物<br>味噌汁(もやし)       | グレープフルーツ | 米、押麦、三温糖、なたね油              | 牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、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、きゅうり、生わかめ、しょうが             | 酢、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート   | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)    | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 201 mg  |

