

給食だより

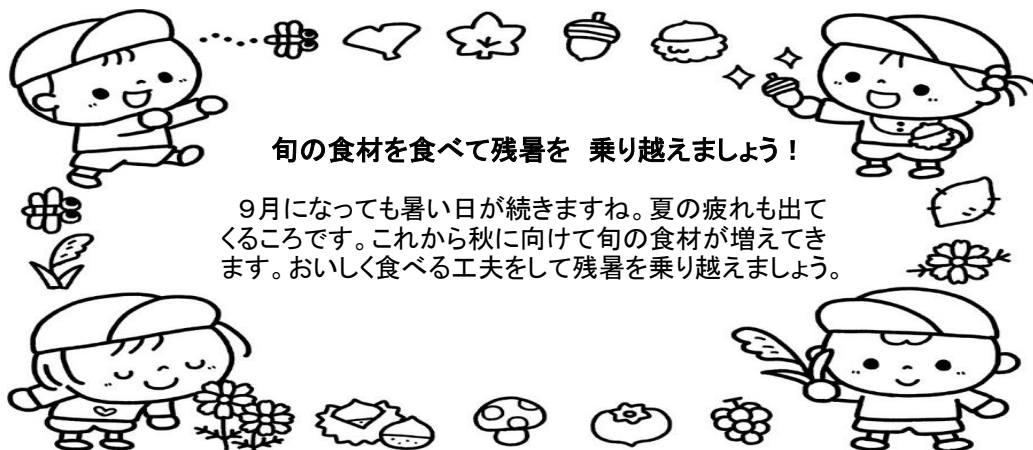
認定こども園 桜保育園

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 (木)	麦ごはん ツナと豆腐のつくね煮 切干大根煮 味噌汁(白菜人参)	オレンジ	米、板こんにやく、 押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油 漬缶、卵、減塩みそ、油 揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、とう もろこし、はくさい、にんじ ん、ピーマン、さやえんどう、 切り干しだいこん、干 しいたけ	本みりん、めん つゆ・ストレート、しょうゆ、酒	牛乳 おやつ(サンワールド) 麦茶、とうもろこし	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 245 mg
2 (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、なたね油、マヨ ネーズ、サラダ用 スパゲティ、中ざら 糖、押麦、黒ごま	牛乳、あかうお、減塩み そ、油揚げ、いわし(煮干 し)、ツナ油漬缶	かぼちゃ、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	みたらしのた れ、しょうゆ	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18 g 脂質 27 g カルシウム 215 mg
3 (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、中華だしの 素、しょうゆ、こ しょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13 g 脂質 15 g カルシウム 188 mg
5 (月)	麦ごはん ささ身あげぼの揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋)	グレープフルーツ	米、じゃがいも、て んぷら粉、なたね 油、押麦	牛乳、鶏ささ身、減塩み そ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれ んそう、たまねぎ、緑豆も やし、にんじん、焼きのり	中濃ソース、ケ チャップ、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 388 kcal たんぱく質 23 g 脂質 12 g カルシウム 213 mg
6 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ゴマ酢和え 清汁(玉葱)	オレンジ	米、中ざら糖、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 349 kcal たんぱく質 14 g 脂質 9.3 g カルシウム 61 mg
7 (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	りんご	米、押麦、ごま油、 三温糖、はるさめ、 焼ふ、片栗粉	豚肉(ロース)、卵(錦糸 卵)、ハム	りんご、たまねぎ、たけの こ(水煮缶)、ピーマン、え のきたけ、にんじん、きゅ うり、しょうが、だいこん (葉)	酢、食塩、しょう ゆ、めんつゆ・ ストレート、酒、 中華スープ、本 みりん	麦茶 おにぎり	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.5 g カルシウム 31 mg
8 (木)	麦ごはん ツナ入り厚焼卵 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、ツナ 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 410 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 233 mg
9 (金)	麦ごはん 鱈のムニエル 三色おひたし みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	キウイフルーツ	米、じゃがいも、白 玉粉、砂糖、押麦、 片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、 減塩みそ、油揚げ、パ ター、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん そう、たまねぎ、にんじ ん、しめじ	煮干しだし、 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 353 kcal たんぱく質 18 g 脂質 10 g カルシウム 205 mg
10 (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 338 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 198 mg
12 (月)	麦ごはん カップ納豆 茄子のそぼろに みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	オレンジ	米、小麦粉、じゃが いも、砂糖、片栗 粉、押麦、なたね 油	牛乳、納豆、豚ひき肉、 卵、減塩みそ	オレンジ、なす、たまね ぎ、ピーマン	煮干しだし、 酢、めんつゆ・ ストレート、酒	牛乳 がんづき	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 216 mg
13 (火)	麦ごはん 鮭の味噌焼 切干大根煮 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、 三温糖	ヨーグルト(加糖)、さけ、 木綿豆腐、油揚げ、減塩 みそ	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、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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 328 kcal たんぱく質 19 g 脂質 7.6 g カルシウム 186 mg
14 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根人参)	みかん缶	米、マヨネーズ、マ カロニ、押麦、なた ね油	牛乳、豚肉(ロース)、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)、しょうが	しょうゆ、酒、本 みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16 g 脂質 17 g カルシウム 187 mg
15 (木)	麦ごはん 鶏の甘酢煮 かぼちゃサラダ 味噌汁(大根)	りんご	米、マヨネーズ、押 麦、三温糖、なた ね油	牛乳、鶏手羽元、減塩み そ、ハム、いわし(煮干し)	りんご、かぼちゃ、だいこ ん、にんじん、ねぎ、きゅ うり、しめじ、しょうが、に んにく、コーン(冷凍)	本みりん、酢、 しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 200 mg
16 (金)	麦ごはん 味付け肉だんご ゴマ酢和え 中華スープ	バナナ	米、押麦、焼ふ、三 温糖、ごま、なたね 油	牛乳、肉だんご	バナナ、緑豆もやし、たま ねぎ、キャベツ、えのきた け、にんじん、きゅうり	酢、食塩、めん つゆ・ストレート、 中華スー プ、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 405 kcal たんぱく質 14 g 脂質 14 g カルシウム 183 mg
17 (土)	混ぜご飯 味噌汁(じゃが芋) オレンジ		米、じゃがいも、な たね油、ごま、三温 糖	牛乳、減塩みそ、しらす、 いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、だい こん(葉)	しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 202 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 (火)	麦ごはん かじきのゴマフライ もやしの和え物 味噌汁(じゃが芋)	りんご	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、なたね油、押麦、ごま	ヨーグルト(無糖)、かじき、減塩みそ、卵、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	りんご、バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり	本みりん、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	ヨーグルト(バナナ)	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 184 mg
21 (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)	グレープフルーツ	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)	グレープフルーツ、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 528 kcal たんぱく質 16 g 脂質 32 g カルシウム 231 mg
22 (木)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおひたし 味噌汁(大根人参)	なし	米、押麦、片栗粉、油、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	なし、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、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 372 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 193 mg
24 (土)	豚丼 味噌汁(白菜人参) バナナ		米、油、なたね油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 194 mg
26 (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(錦糸卵)、ハム	バナナ、キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、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 362 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13 g カルシウム 220 mg
27 (火)	麦ごはん 鱈の味噌焼 若布の酢の物 清汁(玉葱)	バナナ	米、押麦、なたね油、三温糖、焼ふ	乳酸菌飲料(非乳製品)、たら、減塩みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、みかん缶、生わかめ	昆布だし汁、酢、本みりん、食塩、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	ジョア おやつ (サンワールド)	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11 g 脂質 3.4 g カルシウム 53 mg
28 (水)	麦ごはん 鶏のから揚げ アスパラサラダ 味噌汁(もやし玉葱)	オレンジ	米、グラニュー糖、マヨネーズ、油、片栗粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)	オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22 g 脂質 28 g カルシウム 227 mg
29 (木)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 なし		米、サンドイッチパン、じゃがいも、板こんにゃく、押麦	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、納豆、減塩みそ、卵(錦糸卵)、かにかまぼこ	なし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム・低糖度、ごぼう、ねぎ	めんつゆ・ストレート	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22 g 脂質 22 g カルシウム 223 mg
30 (金)	麦ごはん 鯖のクリームニール 三色おひたし 清汁(玉葱)	バナナ	米、押麦、焼ふ、なたね油	牛乳、さば、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ	昆布だし汁、食塩、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、カレー粉	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 167 mg





離乳食献立表

認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 木	お粥、ふんわり煮、大根の煮物、味噌汁(白菜人参)	米、押麦、/鶏ひき肉、木綿豆腐、めんつゆ・ストレート、/だいこん、にんじん、めんつゆ・ストレート、/はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/麦茶(浸出液)、/米、なたね油、しょうゆ、
2 金	お粥、煮魚、ほうれん草の煮浸し、味噌汁	米、押麦、/あかうお、めんつゆ・ストレート、/ほうれんそう、にんじん、めんつゆ・ストレート、/キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/麦茶(浸出液)、/米、なたね油、しょうゆ、
5 月	お粥、ささ身の煮物、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(じゃが芋)	米、押麦、/鶏ささ身、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、めんつゆ・ストレート、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/麦茶(浸出液)、/米、なたね油、しょうゆ、
6 火	お粥、鱈の味噌煮、煮浸し、清汁(玉葱)	米、押麦、/たら、減塩みそ、/キャベツ、しょうゆ、にんじん、/たまねぎ、昆布だし汁、食塩、/麦茶(浸出液)、/米、なたね油、しょうゆ、
7 水	お粥、豚肉の煮物、煮物、スープ、りんご	米、押麦、/豚肉(ロース)、たまねぎ、めんつゆ・ストレート、/じゃがいも、にんじん、めんつゆ・ストレート、/たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/りんご、/麦茶(浸出液)、
8 木	お粥、豚肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁(キャベツ)	米、押麦、/豚肉(肩ロース)、にんじん、めんつゆ・ストレート、/ブロッコリー、にんじん、めんつゆ・ストレート、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
9 金	お粥、鱈の味噌焼、三色煮びたし、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、押麦、/たら、減塩みそ、/ほうれんそう、にんじん、めんつゆ・ストレート、/じゃがいも、たまねぎ、減塩みそ、煮干だし汁、/牛乳、
12 月	お粥、カップ納豆、茄子のそぼろに風、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、押麦、/納豆、めんつゆ・ストレート、/豚ひき肉、なす、めんつゆ・ストレート、/じゃがいも、たまねぎ、煮干だし汁、減塩みそ、/牛乳、
13 火	お粥、鮭の味噌煮、大根煮、清汁(豆腐)	米、押麦、/さけ、減塩みそ、/だいこん、にんじん、めんつゆ・ストレート、/木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、/米、なたね油、しょうゆ、
14 水	お粥、豚肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(大根人参)	米、押麦、/豚肉(ロース)、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
15 木	お粥、鶏肉の煮物、かぼちゃの煮物、味噌汁(大根)、りんご	米、押麦、/鶏もも肉(皮付き)、めんつゆ・ストレート、/かぼちゃ、にんじん、めんつゆ・ストレート、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
16 金	麦ごはん、大根のそぼろ煮、キャベツ煮、スープ、バナナ	米、押麦、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
20 火	お粥、鮭の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、りんご	米、押麦、/さけ、めんつゆ・ストレート、/ほうれんそう、にんじん、めんつゆ・ストレート、/じゃがいも、たまねぎ、煮干だし汁、減塩みそ、/りんご、
21 水	お粥、豚肉と大根の煮物風、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(豆腐)	米、押麦、/豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
22 木	お粥、鶏の煮物、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁(大根人参)	米、押麦、/鶏もも肉、めんつゆ・ストレート、/ブロッコリー、にんじん、めんつゆ・ストレート、/だいこん、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、
26 月	お粥、ふんわり煮、ほうれん草の煮浸し、スープ	米、押麦、/木綿豆腐、豚ひき肉、めんつゆ・ストレート、/ほうれんそう、にんじん、めんつゆ・ストレート、/たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、
27 火	お粥、鮭の味噌煮、粉ふき芋、清汁風	米、押麦、/さけ、減塩みそ、/じゃがいも、しょうゆ、/たまねぎ、昆布だし汁、食塩、/米、なたね油、しょうゆ、
28 水	お粥、鶏の煮物、かぼちゃ煮、味噌汁(もやし玉葱)	米、押麦、/鶏もも肉、しょうゆ、/かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/牛乳、
29 木	お粥、カップ納豆、豚汁風	米、押麦、/挽きわり納豆、めんつゆ・ストレート、/豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/牛乳、
30 金	お粥、鮭の煮物、三色煮浸し、清汁風、バナナ	米、押麦、/さけ、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、めんつゆ・ストレート、/たまねぎ、昆布だし汁、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、なたね油、しょうゆ、