

給食だより

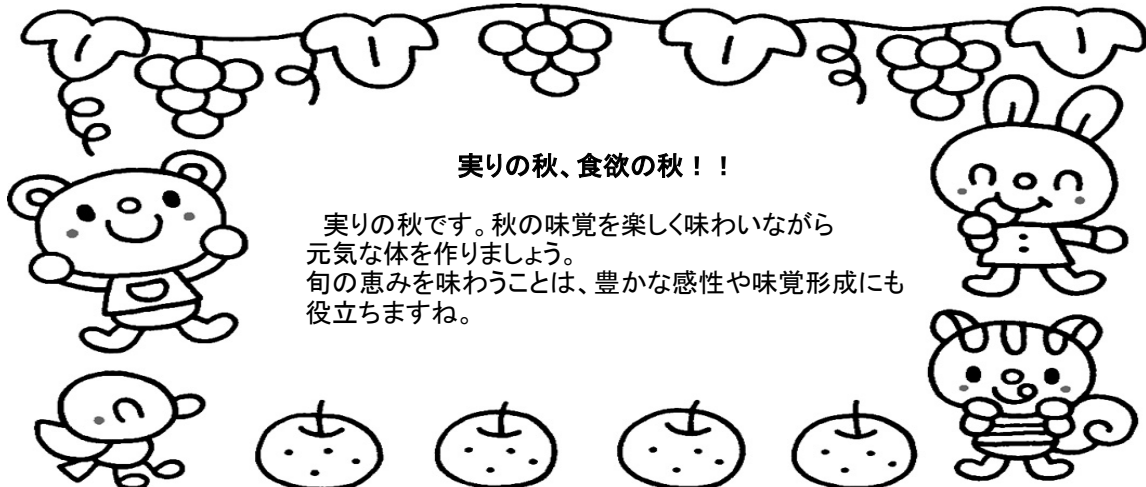
認定こども園 桜保育園

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 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ オレンジ		マカロニ・スパゲティ、米、なたね油	牛乳、かつお油漬、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、キャベツ、にんじん、にんにく	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 299 kcal たんぱく質 12 g 脂質 12 g カルシウム 177 mg
3 (月)	麦ごはん カップ納豆 ゴマ酢和え 味噌汁(豆腐)	もも缶	米、白玉粉、押麦、砂糖、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、納豆、木綿豆腐、絹ごし豆腐、減塩みそ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、生わかめ	めんつゆ・ストレート、酢、しょうゆ	牛乳 豆腐入り 白玉だんご	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11 g カルシウム 243 mg
4 (火)	麦ごはん 鮭フライ 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁(白菜)	グレープフルーツ	米、パン粉、なたね油、押麦	さけ、卵、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、こまつな、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ・ストレート	麦茶・バナナ おやつ (サンワールド)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9.1 g カルシウム 84 mg
5 (水)	麦ごはん 洋風厚焼卵 すき昆布煮 野菜スープ(鶏がら)	りんご	米、ホットケーキ粉、押麦、板こんにゃく、黒砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、さつまいも、おから、大豆水煮缶、脱脂粉乳	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、刻みこんぶ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、本みりん、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13 g カルシウム 215 mg
6 (木)	ふりかけご飯 ぶり大根 若布の酢の物 味噌汁(じゃが芋)	キウイフルーツ	じゃがいも、さといも、米、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、ぶり、減塩みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、みかん缶、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、めんつゆ・ストレート、酒、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 191 mg
7 (金)	お弁当の日 麦茶 バナナ		米、なたね油	牛乳	バナナ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 5.8 g カルシウム 139 mg
8 (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)	エネルギー 284 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 204 mg
11 (火)	麦ごはん 煮魚 ほうれん草の磯和え 清汁(玉葱)	グレープフルーツ	米、押麦、中ざら糖、なたね油、焼ふ	ヨーグルト(加糖)、あかうお	グレープフルーツ、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、焼きのり	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、めんつゆ・ストレート	ヨーグルト おやつ (サンワールド)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 16 g 脂質 3.1 g カルシウム 149 mg
12 (水)	麦ごはん 豚肉のピカタ 切干大根煮 味噌汁(豆腐)	なし	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、押麦、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、加糖練乳、脱脂粉乳	なし、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	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒	牛乳 甘食	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17 g カルシウム 225 mg
13 (木)	麦ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツのソテー 味噌汁(大根)	みかん缶	米、なたね油、片栗粉、押麦	牛乳、さば、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩、酒	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18 g 脂質 27 g カルシウム 183 mg
14 (金)	麦ごはん カレーライス アスパラサラダ 麦茶	キウイフルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、押麦	牛乳、豚肉(ばら)、クリームチーズ、バター、生クリーム、卵、卵(錦糸卵)	キウイフルーツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	カレールウ	牛乳 チーズケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 13 g 脂質 28 g カルシウム 188 mg
15 (土)	五目うどん バナナ		干しうどん、なたね油	牛乳、なると、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん	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 291 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.2 g カルシウム 169 mg
17 (月)	麦ごはん 和風ハンバーグ 大豆もやし煮 味噌汁(大根人参)	りんご	米、片栗粉、板こんにゃく、押麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、かに水煮缶、卵、減塩みそ、さつまいも、いわし(煮干し)	りんご、大豆もやし、だいこん、にんじん、干しいたけ、根みつば、さやえんどう	めんつゆ・ストレート、酒、本みりん、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9.3 g カルシウム 225 mg
18 (火)	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ スパゲッティサラダ 味噌汁(じゃが芋)	オレンジ	米、なたね油、じゃがいも、てんぷら粉、押麦、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ	たら、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、あおのり		麦茶 おにぎり	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15 g 脂質 17 g カルシウム 86 mg
19 (水)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ほうれんそうのおひたし 味噌汁(豆腐)	グレープフルーツ	米、押麦、ごま油、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、たけのこ(水煮缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、生わかめ	しょうゆ、酒、本みりん、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g カルシウム 211 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 (木)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 なし		米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、押麦、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(ばら)、減塩みそ、卵(錦糸卵)、卵、かにかまぼこ	なし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ	酢、めんつゆ・ストレート	牛乳 がんづき	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 211 mg
21 (金)	麦ごはん かじきの味噌焼 キャベツの彩りサラダ 清汁(玉葱もやし)	キウイフルーツ	米、マヨネーズ、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、かじき、減塩みそ、ハム	キウイフルーツ、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 386 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 161 mg
22 (土)	豚丼 味噌汁(じゃが芋) オレンジ		米、じゃがいも、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)	オレンジ、たまねぎ、にんじん	めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 308 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.4 g カルシウム 186 mg
24 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ	りんご	米、グラニュー糖、押麦、三温糖、片栗粉、はるさめ、焼ふ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、卵、卵(錦糸卵)、減塩みそ、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	酒、酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、食塩、中華スープ	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17 g 脂質 22 g カルシウム 199 mg
25 (火)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の磯和え 味噌汁(キャベツ人参)	バナナ	米、押麦、米こうじ	さけ、ヨーグルト(低脂肪無糖)、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、パイン缶、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、ほしのり	めんつゆ・3倍濃縮、食塩	ヨーグルト和え	エネルギー 304 kcal たんぱく質 16 g 脂質 3.1 g カルシウム 110 mg
26 (水)	麦ごはん ツナ入り厚焼卵 ひじきの煮物 味噌汁(白菜玉葱)	なし	米、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、卵、かつお油漬缶、減塩みそ、ちくわ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	なし、たまねぎ、はくさい、にんじん、さやえんどう	めんつゆ・ストレート、酒、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12 g カルシウム 199 mg
27 (木)	麦ごはん 味付け肉だんご ブロッコリーのサラダ 味噌汁(大根)	グレープフルーツ	米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、しめじ		牛乳 さつま芋の マシュマロ焼き	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16 g 脂質 17 g カルシウム 220 mg
28 (金)	麦ごはん ぶりの揚げ漬 もやしの和え物 清汁(豆腐)	もも缶	米、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油、押麦、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、かにかまぼこ	もも缶(白桃)、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、生わかめ、しょうが、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17 g 脂質 30 g カルシウム 176 mg
29 (土)	焼きそば わかめスープ(コンソメ玉葱) バナナ		焼きそばめん、米、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ	濃厚ソース、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、こしょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 10 g カルシウム 153 mg
31 (月)	麦ごはん 豆腐のまご揚げ 白菜のおかか和え 味噌汁(じゃが芋)	キウイフルーツ	米、なたね油、じゃがいも、押麦、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、減塩みそ、しばえび、卵、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16 g 脂質 22 g カルシウム 230 mg



実りの秋、食欲の秋！！

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら
元気な体を作りましょう。
旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも
役立ちますね。



離乳食献立表



日	献立	材料名
3月	お粥,カブ納豆,煮浸し,味噌汁(豆腐)	米、/しょうゆ、納豆、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、
4火	お粥,鮭の煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁(白菜)	米、/さけ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、だいこん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
5水	お粥,鶏肉だんご,煮浸し,味噌汁,りんご	米、/にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、減塩みそ、/りんご、
6木	お粥,鱈の煮魚,かぼちゃ煮,味噌汁(じゃが芋)	米、/しょうゆ、たら、/かぼちゃ、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
7金	<お弁当の日>麦茶,バナナ	麦茶(浸出液)、/バナナ、
11火	お粥,煮魚,ほうれん草の煮浸し,清汁風	米、/あかうお、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、昆布だし汁、食塩、
12水	お粥,豚肉の旨煮,大根の含め煮,味噌汁(豆腐)	米、/豚肉(ロース)、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、
13木	お粥,鮭の煮魚,キャベツの煮物,味噌汁(大根)	米、/さけ、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、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、
14金	お粥,肉じゃがが調,野菜の煮物	米、/豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、
17月	お粥,豆腐のふんわり煮,旨煮,味噌汁(大根人参),りんご	米、/木綿豆腐、にんじん、鶏ひき肉、しょうゆ、/にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
18火	お粥,鱈の煮魚,白菜の煮浸し,味噌汁(じゃが芋)	米、/たら、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
19水	お粥,豚肉と玉葱の煮物,ほうれん草の旨煮,味噌汁(豆腐)	豚肉(ロース)、たまねぎ、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、
20木	お粥,ひきわり納豆,豚汁風	米、/納豆、しょうゆ、/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、
21金	お粥,魚の味噌煮,キャベツの煮物,清汁	米、/あかうお、減塩みそ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、ほうれんそう、昆布だし汁、食塩、
24月	お粥,豆腐の煮物,グリーンマッシュ,野菜スープ,りんご	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、/ほうれんそう、じゃがいも、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、食塩、/りんご、
25火	お粥,鮭の煮魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,バナナ	米、/さけ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
26水	お粥,そぼろ煮,煮浸し,味噌汁(白菜玉葱)	米、/にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
27木	お粥,豚肉の煮物,ブロッコリーのおひたし,味噌汁(大根)	米、/豚肉(ばら)、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、
28金	お粥,鱈の味噌煮,煮浸し,清汁風(豆腐)	米、/たら、減塩みそ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、
31月	お粥,豆腐のふんわり煮,白菜の煮物,味噌汁(じゃが芋)	米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、