

# 給食だより

認定こども園 桜保育園

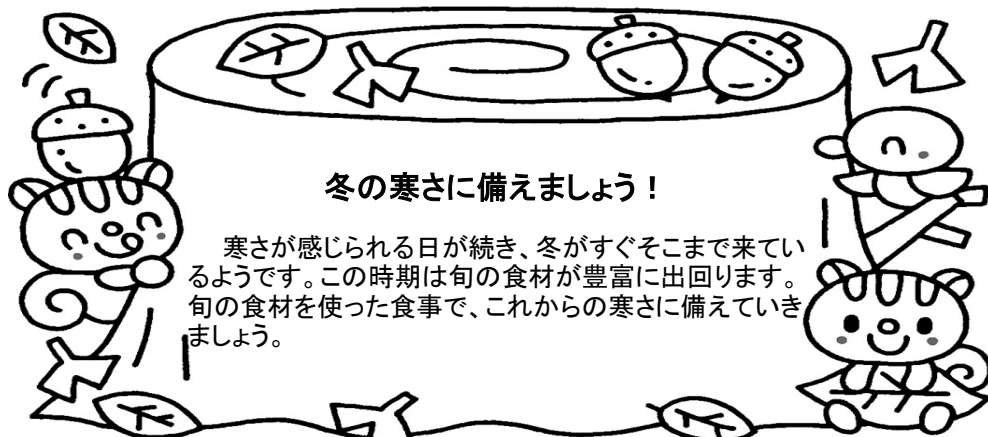
日	献立		主材料				おやつ	栄養価
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味のお手伝い		
1 (火)	麦ごはん 煮魚 ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根人参)	オレンジ	米、中ざら糖、押麦、なたね油	ヨーグルト(加糖)、あかうお、減塩みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、緑豆もやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	ヨーグルト おやつ (サンワールド)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 17 g 脂質 3.6 g カルシウム 194 mg
2 (水)	麦ごはん 炒り豆腐 若布の酢の物 味噌汁(キャベツ)	なし	米、砂糖、押麦、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、クリームチーズ、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	なし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、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 チーズ蒸しパン	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 266 mg
4 (金)	麦ごはん 鮭の南部焼き ブロッコリーのおひたし 味噌汁(じゃが芋)	バナナ	米、じゃがいも、押麦、なたね油、ごま	牛乳、さけ、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	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)	エネルギー 400 kcal たんぱく質 21 g 脂質 8.9 g カルシウム 210 mg
5 (土)	ひじきご飯 味噌汁(大根) オレンジ		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)	オレンジ、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 267 kcal たんぱく質 10 g 脂質 9.8 g カルシウム 205 mg
7 (月)	麦ごはん 鶏のから揚げ 切干大根煮 味噌汁(もやし)	りんご	米、板こんにやく、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、もやし、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、めんつゆ・ストレート、酒、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 416 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14 g カルシウム 207 mg
8 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ゴマ酢和え 清汁(豆腐)	キウイフルーツ	米、中ざら糖、押麦、三温糖、ごま、なたね油	さば、木綿豆腐、減塩みそ	バナナ、キウイフルーツ、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、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	麦茶 バナナ おやつ (サンワールド)	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11 g カルシウム 80 mg
9 (水)	麦ごはん カップ納豆 ほうれんそうのおひたし 味噌汁(大根)	グレープフルーツ	米、なたね油、押麦、黒ごま	牛乳、納豆、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、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しめじ	みたらしのたれ、めんつゆ・ストレート	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15 g 脂質 14 g カルシウム 244 mg
10 (木)	ふりかけごはん(かつお・ゆかり) みかん スペイン風オムレツ マカロニサラダ 味噌汁(白菜人参)		米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、マカロニ、なたね油	牛乳、卵、ハム、ツナ油漬缶、減塩みそ、いわし(煮干し)	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)	しょうゆ、こしょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16 g カルシウム 311 mg
11 (金)	麦ごはん 白身魚のゆかり揚げ 大豆もやし煮 味噌汁(豆腐)	なし	米、てんぷら粉、板こんにやく、なたね油、押麦	牛乳、たら、木綿豆腐、減塩みそ、さつま揚げ、いわし(煮干し)	なし、大豆もやし、にんじん、さやえんどう、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 424 kcal たんぱく質 20 g 脂質 13 g カルシウム 237 mg
12 (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 224 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 6.7 g カルシウム 153 mg
14 (月)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(じゃが芋・たまねぎ)	もも缶	米、サンドイッチパン、じゃがいも、押麦、ごま油、三温糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、卵(錦糸卵)、ハム、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、いちごジャム・低糖度、ピーマン、にんじん、きゅうり、しょうが	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、酒、本みりん、食塩	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 194 mg
15 (火)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼 キャベツのおかか和え 味噌汁(大根)	バナナ	米、押麦、マヨネーズ、なたね油	乳酸菌飲料(非乳製品)、さけ、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、パセリ粉	ジョア おやつ (サンワールド)	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16 g 脂質 6.1 g カルシウム 93 mg
16 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の五目和え 味噌汁(白菜)	グレープフルーツ	米、しらたき、押麦、ごま、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、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 431 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 246 mg
17 (木)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 もやしの和え物 味噌汁(豆腐)	みかん缶	さつまいも、米、板こんにやく、三温糖、押麦	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、バター、卵(黄)	みかん缶、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 スイートポテト	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.7 g カルシウム 238 mg
18 (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、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	りんご、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、刻みこんぶ	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 415 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11 g カルシウム 217 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 (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、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、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 298 kcal たんぱく質 12 g 脂質 12 g カルシウム 177 mg
21 (月)	カレーライス ブロッコリーのサラダ 麦茶 グレープフルーツ		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(錦糸卵)	グレープフルーツ、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 488 kcal たんぱく質 15 g 脂質 21 g カルシウム 180 mg
22 (火)	麦ごはん カップ納豆 若布の酢の物 豆腐入り白玉だんご(2・3・4・5歳児)	ひきな汁 みかん	米、白玉粉、砂糖、押麦、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、挽きわり納豆、かにかまぼこ、絹ごし豆腐、油揚げ	みかん、だいこん、バナナ、ごぼう、きゅうり、にんじん、生わかめ、干しいたけ	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、鳥がらだし汁	バナナヨーグルト	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15 g 脂質 6.9 g カルシウム 126 mg
24 (木)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 スパゲッティサラダ 味噌汁(白菜玉葱)	なし	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	なし、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、コーン(冷凍)	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 461 kcal たんぱく質 15 g 脂質 19 g カルシウム 201 mg
25 (金)	ふりかけごはん(たまご・ゆかり) もも缶 ぶりの照り焼 白菜のおかか和え 味噌汁(豆腐)		米、押麦、なたね油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	もも缶(白桃)、はくさい、にんじん、しょうが、生わかめ	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)	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 212 mg
26 (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
28 (月)	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	米、押麦、なたね油	牛乳、ちくわ、減塩みそ、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 423 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g カルシウム 197 mg
29 (火)	麦ごはん かじきの味噌焼 小松菜の磯和え 清汁(玉葱)	グレープフルーツ	米、押麦、焼か、なたね油、三温糖	かじき、ちくわ、減塩みそ	グレープフルーツ、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、めんつゆ・ストレート、食塩、昆布だし汁	麦茶 おにぎり	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14 g 脂質 5.6 g カルシウム 51 mg
30 (水)	麦ごはん 五目納豆 のっぺい汁 バナナ		米、さといも、押麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、卵(錦糸卵)、かにかまぼこ	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ごぼう	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20 g 脂質 12 g カルシウム 208 mg

※エネルギーには、ご飯のカロリーが含まれています。





# 離乳食献立表



日	献立	材料名
01火	おかゆ、煮魚、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(大根人参)	米、／たら、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、
02水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、小松菜の煮浸し、味噌汁(キャベツ)	米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、／こまつな、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、
04金	おかゆ、鮭の煮物、ブロッコリーのおひたし、味噌汁(じゃが芋)、バナナ	米、／さけ、しょうゆ、／ブロッコリー、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、／バナナ、
05土	おかゆ、豚肉の旨煮、ほうれん草のおひたし、味噌汁(大根)	米、／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、
07月	おかゆ、鶏肉だんご、大根の含め煮、味噌汁(キャベツ)、りんご	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
08火	おかゆ、鱈の味噌煮、キャベツの煮物、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、
09水	おかゆ、ひきわり納豆、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(大根)	米、／挽きわり納豆、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、
10木	おかゆ、そぼろ煮、旨煮、味噌汁(玉葱人参)	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
11金	おかゆ、鱈の煮魚、キャベツの煮浸し、味噌汁(豆腐)	米、／たら、しょうゆ、／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、
12土	おかゆ、鮭の煮魚、野菜の煮物、味噌汁(玉葱)、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
14月	おかゆ、豚肉と玉葱の煮物、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、／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、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
15火	おかゆ、鮭の味噌煮、キャベツのおかか和え、味噌汁(大根)、バナナ	米、／さけ、減塩みそ、／キャベツ、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、／バナナ、
16水	おかゆ、豚肉の旨煮、小松菜の煮浸し、味噌汁(玉葱)	米、／豚肉(ロース)、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
17木	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、じゃが芋の煮物、味噌汁(豆腐)	米、／鶏むね肉、キャベツ、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、
18金	おかゆ、鱈の煮魚、ほうれん草の煮浸し、味噌汁(玉葱)、りんご	米、／たら、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
19土	おかゆ、そぼろ煮、じゃがいもの煮物、野菜スープ(キャベツ)	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、しょうゆ、にんじん、／キャベツ、にんじん、食塩、
21月	おかゆ、肉じゃが風、ブロッコリーの味噌汁(玉葱)	米、／豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、しょうゆ、／たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
22火	おかゆ、ひきわり納豆、キャベツの煮物、ひきな汁	米、／挽きわり納豆、めんつゆ・ストレート、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／鶏もも肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、
24木	おかゆ、豚肉と大根の煮物、ブロッコリーの煮物、味噌汁(玉葱)	米、／豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、／ブロッコリー、しょうゆ、／たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
25金	おかゆ、鮭の煮魚、小松菜の煮物、味噌汁(豆腐)	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、
26土	おかゆ、豚肉と人参の煮物、ほうれん草の煮浸し、野菜スープ、バナナ	米、／豚肉(ばら)、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、水、食塩、／バナナ、
28月	おかゆ、鶏肉だんご、野菜の煮物、味噌汁(大根人参)、りんご	米、／鶏ひき肉、しょうゆ、／にんじん、キャベツ、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、
29火	おかゆ、鱈の味噌煮、小松菜の煮浸し、澄汁風(玉葱)	米、／たら、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、昆布だし汁、食塩、
30水	おかゆ、ひきわり納豆、のっぺい汁風、バナナ	米、／挽きわり納豆、しょうゆ、／鶏もも肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、／バナナ、