

# 給食だより

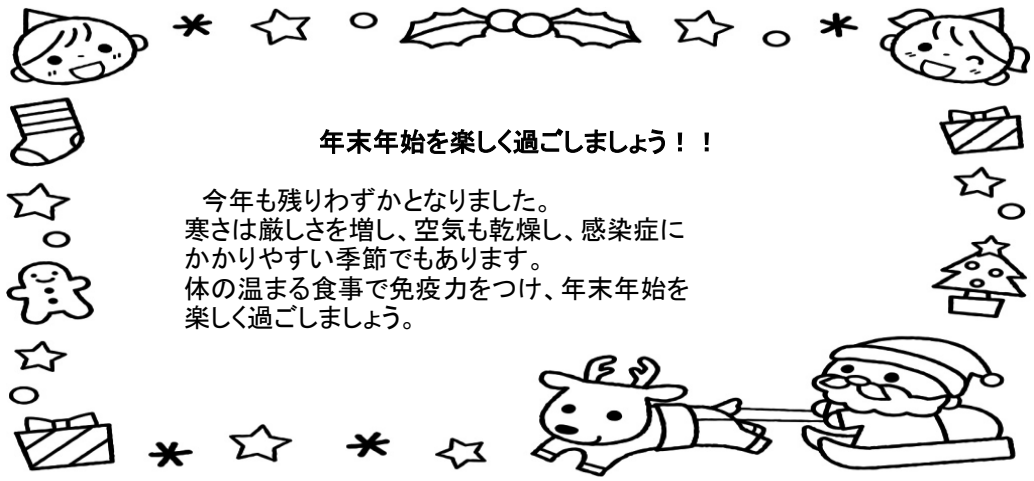
認定こども園 桜保育園

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 ハンバーグ 切干大根煮 野菜スープ	もも缶	米、つきこん、パン粉、押麦、なたね油	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ	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、干しいたけ	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、食塩、鳥がらだし汁、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18 g カルシウム 187 mg
2 (金)	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ 味噌汁 若布のサラダ	キウイフルーツ	米、グラニュー糖、てんぷら粉、なたね油、押麦、三温糖	牛乳、たら、卵、バター、減塩みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、生わかめ、あおのり	酢、めんつゆ・ストレート	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17 g 脂質 23 g カルシウム 250 mg
3 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ		米、じゃがいも、しらたき、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、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 344 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.5 g カルシウム 184 mg
5 (月)	ふりかけご飯(本かつお) みかん ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁		米、つきこん、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、減塩みそ、ちくわ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、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	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 379 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 252 mg
6 (火)	麦ごはん ぶり大根 もやしの和え物 味噌汁	なし	米、さといも、三温糖、押麦、なたね油	ぶり、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	オレンジ天然果汁、なし、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート、食塩	ジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9.2 g カルシウム 80 mg
7 (水)	麦ごはん カレーライス ゴマ酢和え 麦茶	オレンジ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、黒砂糖、押麦、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、おから	オレンジ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酢、めんつゆ・ストレート	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16 g 脂質 25 g カルシウム 253 mg
8 (木)	麦ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおひたし 味噌汁	バナナ	米、じゃがいも、しらたき、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ	しょうゆ、酒、本みりん、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 490 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 236 mg
9 (金)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き スパゲッティサラダ 味噌汁	りんご	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、サラダ用スパゲティ、押麦、砂糖、マーガリン、米こうじ	牛乳、さけ、減塩みそ、卵、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、加糖練乳	りんご、緑豆もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	食塩	牛乳 甘食	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21 g 脂質 14 g カルシウム 209 mg
10 (土)	五目うどん オレンジ		干しうどん、米、なたね油	牛乳、油揚げ、なると	オレンジ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 174 mg
12 (月)	麦ごはん カップ納豆 キャベツのソテー 味噌汁	キウイフルーツ	米、グラニュー糖、押麦	牛乳、納豆、バター、卵、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん	めんつゆ・ストレート、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16 g 脂質 22 g カルシウム 243 mg
13 (火)	麦ごはん 鯖のゴマ味噌焼 ひじきの煮物 清汁	グレープフルーツ	米、ごま、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さば、木綿豆腐、ちくわ、大豆水煮缶、減塩みそ	グレープフルーツ、にんじん、さやえんどう、生わかめ	本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ、食塩、昆布だし汁	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 430 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 228 mg
14 (水)	麦ごはん 味噌汁 小松菜の五目和え 味噌汁	なし	米、しらたき、押麦、ごま、三温糖	減塩みそ、鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)、味噌汁	なし、にんじん、だいこん(葉)、たまねぎ、しめじ、キャベツ、ごまつな、ほうれんそう、ごぼう	しょうゆ、酒、本みりん	すいとん	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 180 mg
15 (木)	麦ごはん 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ	オレンジ	米、押麦、三温糖、片栗粉、はるさめ、焼ふ、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵(錦糸卵)、減塩みそ、ハム	オレンジ、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、食塩、めんつゆ・ストレート、中華スープ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16 g カルシウム 218 mg
16 (金)	ふりかけご飯(のりたま) りんご 煮魚 ほうれん草の磯和え 味噌汁	りんご	米、じゃがいも、中ざら糖、グラニュー糖、押麦	牛乳、あかうお、クリームチーズ、生クリーム、減塩みそ、卵、バター、いわし(煮干し)	りんご、緑豆もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 チーズケーキ	エネルギー 372 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 217 mg
17 (土)	ひじきご飯 味噌汁 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、にんじん、だいこん	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 201 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 (月)	麦ごはん 鶏の甘酢煮 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	みかん	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏手羽元、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節	みかん、こまつな、はくさい、たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ	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	553 kcal 28 g 18 g 234 mg
20 (火)	麦ごはん かじきのコマフライ 切干大根煮 野菜スープ	キウイフルーツ	米、パン粉、つきこん、なたね油、押麦、ごま	かじき、卵、油揚げ	キウイフルーツ、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	本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁	麦茶 おにぎり(葉飯)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 16 g 12 g 72 mg
21 (水)	以)麦ごはん 未)バターロール クリームシチュー ブロッコリーのおひたし	麦茶	米、じゃがいも、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、グリーンピース(冷凍)	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	462 kcal 16 g 16 g 182 mg
22 (木)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 りんご		米、サンドイッチパン、じゃがいも、つきこん、押麦	牛乳、納豆、豚肉(ばら)、木綿豆腐、減塩みそ、卵(錦糸卵)、かに風味	りんご、だいこん、にんじん、いちごジャム・低糖度、ほうれんそう、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 24 g 23 g 231 mg
23 (金)	麦ごはん 鱈の味噌焼 かぼちゃサラダ 清汁	もも缶	米、マヨドレ、押麦、なたね油、焼ふ、三温糖	牛乳、たら、減塩みそ、ハム	もも缶(白桃)、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)	本みりん、食塩、しょうゆ、昆布だし汁	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	420 kcal 17 g 12 g 164 mg
24 (土)	スパゲッティマトソース コンソメスープ オレンジ		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、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、にんにく	ケチャップ、食塩、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	352 kcal 15 g 14 g 186 mg
26 (月)	麦ごはん ツナと豆腐のつくね煮 大豆もやし煮 味噌汁	キウイフルーツ	米、小麦粉、つきこん、砂糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、かつお油漬缶、卵、減塩みそ、さつま揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、大豆もやし、だいこん、にんじん、しめじ、ピーマン、さやえんどう、干しいたけ	酢、本みりん、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、酒	牛乳 がんづき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 20 g 16 g 258 mg
27 (火)	麦ごはん ぶりの揚げ漬 若布の酢の物 味噌汁	グレープフルーツ	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、押麦、ごま	ぶり、減塩みそ、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、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	530 kcal 15 g 20 g 80 mg
28 (水)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 キャベツの彩りサラダ 野菜スープ	みかん	米、マヨドレ、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、脱脂粉乳	みかん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、酒、鳥がらだし汁	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	357 kcal 16 g 17 g 199 mg



年末年始を楽しく過ごしましょう!!

今年も残りわずかとなりました。  
寒さは厳しさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい季節でもあります。  
体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。



# 離乳食献立表



日	献立	材料名
1 木	おかゆ,肉だんご風,大根煮,野菜スープ風	米、/豚ひき肉、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、
2 金	おかゆ,煮魚,煮浸し,味噌汁	米、/たら、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、
3 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,含め煮,味噌汁,バナナ	米、/豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、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、/バナナ、
5 月	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,グリーンマッシュ,味噌汁	米、/だいこん、にんじん、鶏もも肉、しょうゆ、/じゃがいも、こまつな、しょうゆ、/木綿豆腐、いわし(煮干し)、
6 火	おかゆ,魚と野菜の煮物,煮浸し,味噌汁	米、/さけ、だいこん、にんじん、しょうゆ、/ほうれんそう、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、
7 水	おかゆ,肉じゃが風,キャベツ煮,麦茶	米、/豚肉(ばら)、じゃがいも、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、しょうゆ、/麦茶(浸出液)、
8 木	おかゆ,すき焼き風煮,旨煮,味噌汁,バナナ	米、/豚肉(ばら)、はくさい、にんじん、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、
9 金	おかゆ,煮魚,煮浸し,味噌汁,りんご	米、/さけ、しょうゆ、/はくさい、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、/りんご、
10 土	煮込みうどん	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、
12 月	おかゆ,カップ納豆,キャベツ煮,味噌汁	米、/挽きわり納豆、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
13 火	おかゆ,味噌煮,茶巾風,清汁風	米、/たら、減塩みそ、/かぼちゃ、こまつな、しょうゆ、/木綿豆腐、昆布だし汁、食塩、
14 水	おかゆ,肉だんご風,ブロッコリー煮,味噌汁	米、/鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、
15 木	おかゆ,ふんわり煮,旨煮,野菜スープ風	米、/木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、食塩、
16 金	おかゆ,煮魚,二色おひたし,味噌汁(じゃが芋),りんご	米、/さけ、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、/りんご、
17 土	おかゆ,そぼろ煮,旨煮,味噌汁,バナナ	米、/かぼちゃ、豚ひき肉、しょうゆ、/こまつな、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、
19 月	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,かぼちゃ煮,味噌汁	米、/鶏もも肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/かぼちゃ、ブロッコリー、しょうゆ、/にんじん、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
20 火	おかゆ,煮魚,含め煮,野菜スープ風	米、/たら、しょうゆ、/だいこん、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、食塩、
21 水	おかゆ,含め煮,ブロッコリー煮,麦茶	米、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/麦茶(浸出液)、
22 木	おかゆ,二色納豆,豚汁風,りんご	米、/納豆、にんじん、ほうれんそう、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、/りんご、
23 金	おかゆ,鮭の味噌煮,二色おひたし,清汁風	米、/さけ、減塩みそ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、
24 土	スープパスタ	マカロニ・スパゲティ、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、
26 月	おかゆ,ふんわり煮,グリーンマッシュ,味噌汁	米、/木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、/さつまいも、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、
27 火	おかゆ,鱈の煮魚,旨煮,味噌汁	米、/たら、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、
28 水	おかゆ,そぼろ煮,キャベツ煮,野菜スープ風	めし、/鶏ひき肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、食塩、