

# 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		
4 (水)	お弁当の日	麦茶 みかん	米、なたね油	牛乳	みかん	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 144 kcal たんぱく質 5 g 脂質 5.7 g カルシウム 148 mg
5 (木)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 若布のサラダ 味噌汁	もも缶	米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、減塩みそ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、みかん缶、生わかめ	酢、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 437 kcal たんぱく質 13 g 脂質 15 g カルシウム 194 mg
6 (金)	麦ごはん エビフライ 白菜のおかか和え 味噌汁	りんご	米、なたね油、押麦	牛乳、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ	中濃ソース、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 418 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13 g カルシウム 219 mg
7 (土)	五目うどん バナナ		干しうどん、米、なたね油	牛乳、油揚げ、なると	バナナ、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 300 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 167 mg
10 (火)	麦ごはん 鮭のゴマ味噌焼き 小松菜の磯和え 清汁	バナナ	米、押麦、ごま、三温糖	さけ、木綿豆腐、ちくわ、減塩みそ	バナナ、こまつな、にんじん、生わかめ、ほしのり	本みりん、食塩、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、昆布だし汁	麦茶 おにぎり	エネルギー 366 kcal たんぱく質 17 g 脂質 5.1 g カルシウム 101 mg
11 (水)	麦ごはん カップ納豆 すき昆布煮 味噌汁	キウイフルーツ	米、じゃがいも、つきごん、押麦、なたね油	牛乳、納豆、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、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、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 374 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9.9 g カルシウム 228 mg
12 (木)	ふりかけごはん(本かつお) 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	みかん	米、砂糖、マヨネーズ、押麦、なたね油、片栗粉、三温糖、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、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22 g 脂質 23 g カルシウム 305 mg
13 (金)	麦ごはん 鯖の竜田揚げ ゴマ酢和え 味噌汁	グレープフルーツ	米、なたね油、片栗粉、押麦、三温糖、ごま	牛乳、さば、減塩みそ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、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	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g カルシウム 222 mg
14 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ		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)	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 309 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.4 g カルシウム 191 mg
16 (月)	麦ごはん 豆腐の中華煮 若布の酢の物 野菜スープ	バナナ	米、押麦、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	バナナ、はくさい、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、生わかめ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、めんつゆ・ストレート、鳥がらだし汁	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 12 g カルシウム 212 mg
17 (火)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 もやしの和え物 味噌汁	オレンジ	米、押麦	ヨーグルト(無糖)、たら、バター、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	オレンジ、緑豆もやし、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、きゅうり	めんつゆ・ストレート	ヨーグルト和え (フルーツ)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 15 g 脂質 8.2 g カルシウム 138 mg
18 (水)	麦ごはん 松風焼き マカロニサラダ 味噌汁	グレープフルーツ	米、マヨネーズ、マカロニ、押麦、パン粉、なたね油、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g カルシウム 234 mg
19 (木)	麦ごはん カレーライス ブロッコリーのおひたし 麦茶	りんご	米、じゃがいも、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、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 457 kcal たんぱく質 14 g 脂質 20 g カルシウム 170 mg
20 (金)	麦ごはん かじきの味噌焼 切干大根煮 清汁	みかん	米、白玉粉、砂糖、つきごん、押麦、片栗粉、焼ふ、なたね油、三温糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、油揚げ、減塩みそ	みかん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、食塩、昆布だし汁	牛乳 豆腐入り 白玉だんご	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12 g カルシウム 188 mg
21 (土)	焼きそば わかめスープ 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、洋風だし素	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

# 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		
23 (月)	麦ごはん 鶏のから揚げ キャベツのソテー 味噌汁	キウイフルーツ	さつまいも、米、なたね油、片栗粉、三温糖、押麦	牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、バター、卵(黄)	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	しょうゆ、鳥がらだし、食塩、酒	牛乳 スイートポテト	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 221 mg
24 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ 清汁	りんご	米、中ざら糖、押麦、焼ふ、三温糖、なたね油	さば、減塩みそ、卵(錦糸卵)、ハム	バナナ、りんご、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、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 397 kcal たんぱく質 15 g 脂質 9.6 g カルシウム 27 mg
25 (水)	麦ごはん すき焼き風煮 若布の酢の物 味噌汁	オレンジ	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、生わかめ	しょうゆ、酢、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 443 kcal たんぱく質 16 g 脂質 17 g カルシウム 245 mg
26 (木)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 グレープフルーツ		米、上新粉、じゃがいも、つきこん、砂糖、押麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、卵、卵(錦糸卵)、絹ごし豆腐、減塩みそ、かにかまぼこ	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	めんつゆ・ストレート	牛乳 米粉のドーナツ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g カルシウム 230 mg
27 (金)	麦ごはん 鱈のムニエル 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	もも缶	米、押麦、なたね油	牛乳、たら、減塩みそ、ちくわ、バター、いわし(煮干し)、かつお節	もも缶(白桃)、緑豆もやし、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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 365 kcal たんぱく質 18 g 脂質 9.2 g カルシウム 222 mg
28 (土)	ひじきご飯 味噌汁 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、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 309 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 208 mg
30 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ゴマ酢和え 味噌汁	みかん	米、サンドイッチパン、押麦、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)	みかん、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム・低糖度、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、酒、本みりん、めんつゆ・ストレート	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g カルシウム 233 mg
31 (火)	麦ごはん 煮魚 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	りんご	米、中ざら糖、押麦、なたね油	乳酸菌飲料(非乳製品)、あかうお、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、ほうれんそう、にんじん、しめじ、生わかめ	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	ジョア 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 5.7 g カルシウム 113 mg

\* \* \* \* \*

## 冬野菜を食べよう!

冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。

暖房や衣類でからだを温めても、体内が冷えていると血行不良になり免疫機能が低下してしまいます。

かぼちゃや根菜類・白菜などの冬野菜を上手にとり、からだの中から温まりましょう。

The illustration shows several children in winter clothing. One child is flying a kite, another is holding a basket of vegetables, and others are eating. There are also small icons of winter vegetables like pumpkins and leafy greens scattered around the text.



# 離乳食献立表



日	献立	材料名
4水	おかゆ,煮魚,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁	米、/さけ、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、
5木	おかゆ,豚肉と大根の煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁	米、/豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/ほうれん草、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、
6金	おかゆ,煮魚,白菜のお浸し,味噌汁	米、/たら、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、
7土	煮込みうどん	干しうどん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、
10火	おかゆ,鮭の味噌煮,小松菜の煮浸し,清汁風	米、/さけ、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、食塩、
11水	おかゆ,ひきわり納豆,かぼちゃの煮物,味噌汁	米、/挽きわり納豆、しょうゆ、/かぼちゃ、ほうれん草、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
12木	おかゆ,鶏肉だんご,ブロッコリーの煮物,味噌汁	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうゆ、/ブロッコリー、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、
13金	おかゆ,鱈の煮物,キャベツの煮浸し,味噌汁	米、/たら、しょうゆ、/キャベツ、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、
14土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,含め煮,味噌汁	米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/ブロッコリー、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
16月	おかゆ,豆腐のふんわり煮,白菜の煮物,野菜スープ	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、食塩、
17火	おかゆ,煮魚,茶巾風,味噌汁	米、/たら、しょうゆ、/かぼちゃ、ほうれん草、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、
18水	おかゆ,そぼろ煮,小松菜の煮物,味噌汁	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、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、
19木	おかゆ,肉じゃが風,ブロッコリーの煮浸し,麦茶	米、/豚肉(ばら)、じゃがいも、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、/麦茶(浸出液)、
20金	おかゆ,鮭の煮物,大根の旨煮,味噌汁	米、/さけ、しょうゆ、/だいこん、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、
21土	おかゆ,豚肉の煮物,ほうれん草のお浸し,野菜スープ	米、/豚肉(ばら)、にんじん、キャベツ、しょうゆ、/ほうれん草、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、食塩、
23月	おかゆ,鶏の旨煮,キャベツの煮浸し,味噌汁	米、/鶏もも肉、しょうゆ、/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、
24火	おかゆ,鮭の味噌煮,グリーンマッシュ,清汁風	米、/さけ、減塩みそ、/じゃがいも、ほうれん草、しょうゆ、/たまねぎ、食塩、
25水	おかゆ,すき焼き風煮,ブロッコリー煮,味噌汁	米、/豚肉(ばら)、はくさい、にんじん、しょうゆ、/ブロッコリー、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
26木	おかゆ,二色納豆,豚汁風	米、/挽きわり納豆、にんじん、ほうれん草、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、
27金	おかゆ,鱈の煮魚,小松菜のお浸し,味噌汁	米、/たら、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、
28土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,煮浸し,味噌汁	米、/こまつな、にんじん、豚肉(ばら)、しょうゆ、/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、
30月	おかゆ,豚肉の旨煮,キャベツの煮物,味噌汁	米、/豚肉(ロース)、しょうゆ、/キャベツ、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、
31火	おかゆ,煮魚,ほうれん草のお浸し,味噌汁	米、/さけ、しょうゆ、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、