

# 給食だより

認定こども園 桜保育園

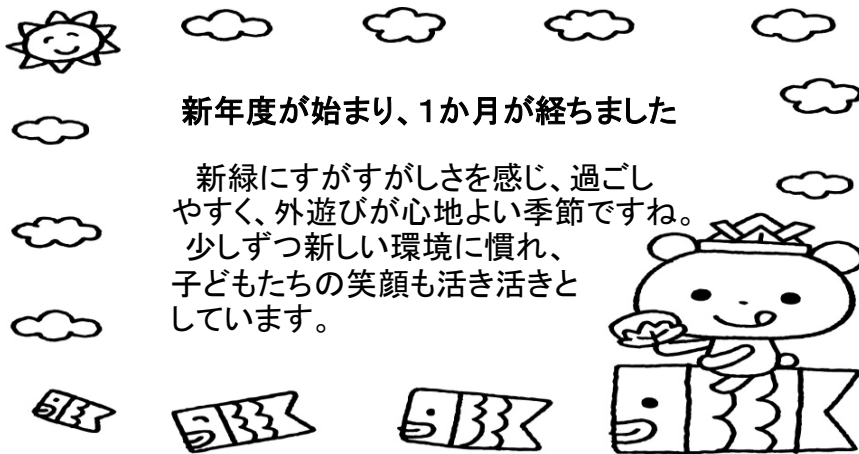
日	献立		主材料				おやつ	栄養価
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味のお手伝い		
1 (月)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁	りんご	米、板こんにやく、 押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 減塩みそ、いわし(煮干し)	りんご、緑豆もやし、だい ごん、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、いんげん、 みかん缶、生わかめ、干 しいたけ	酢、しょうゆ、本 みりん、酒、め んつゆ・スト レート	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15 g 脂質 9.8 g カルシウム 200 mg
2 (火)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼 大豆もやし煮 味噌汁	もも缶	米、マヨドレ、つき ごん、押麦	ヨーグルト(無糖)、さけ、 減塩みそ、さつま揚げ、い わし(煮干し)	もも缶(白桃)、バナナ、大 豆もやし、はくさい、にん じん、たまねぎ、さやえん どう、干しいたけ	めんつゆ・スト レート、本みり ん、酒、パセリ 粉	ヨーグルト (バナナ)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g カルシウム 130 mg
6 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ 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、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 じく	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 318 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 179 mg
8 (月)	麦ごはん 味付け肉だんご 小松菜の五目和え 味噌汁	デコボン	米、しらたき、押 麦、ごま、三温糖、 なたね油	牛乳、木綿豆腐、減塩み そ、油揚げ、いわし(煮干 し)	デコボン、こまつな、しめ じ、にんじん、生わかめ	酒、しょうゆ、本 みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19 g 脂質 18 g カルシウム 272 mg
9 (火)	ふりかけご飯(のりたま) パナナ 煮魚 ひじきのサラダ 味噌汁		米、焼きそばめん、 中ざら糖、押麦、三 温糖、なたね油	あかうお、豚肉(ばら)、減 塩みそ、卵(錦糸卵)、ハ ム、いわし(煮干し)	バナナ、緑豆もやし、たま ねぎ、キャベツ、ほうれん そう、にんじん、ピーマ ン、コーン(冷凍)	酢、濃厚ソー ス、しょうゆ、め んつゆ・スト レート	麦茶 焼きそば	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.8 g カルシウム 85 mg
10 (水)	麦ごはん カレーライス 白菜のおかか和え 麦茶	グレープフルーツ	米、じゃがいも、押 麦、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、かつお 節	グレープフルーツ、はくさ い、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)	カレールー、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 496 kcal たんぱく質 14 g 脂質 22 g カルシウム 189 mg
11 (木)	麦ごはん 五目納豆 のっぺい汁 オレンジ		さつまいも、米、さ といも、砂糖、押麦	牛乳、木綿豆腐、鶏もも 肉、納豆、卵(錦糸卵)、か に風味	オレンジ、だいごん、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、鳥がら だし汁、しょうゆ	牛乳 さつま芋の マシュマロ焼き	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11 g カルシウム 249 mg
12 (金)	麦ごはん かじきの味噌焼 ほうれん草の磯和え 清汁	キウイフルーツ	米、押麦、なたね 油、三温糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、 減塩みそ	キウイフルーツ、ほうれん そう、緑豆もやし、にんじ ん、生わかめ、焼きのり	本みりん、食 塩、めんつゆ・ ストレート、しょ うゆ、昆布だし 汁	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g カルシウム 187 mg
13 (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 299 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 167 mg
15 (月)	麦ごはん ささ身あげぼの揚げ ひじきの煮物 味噌汁	みかん缶	米、てんぷら粉、な たね油、押麦	牛乳、鶏ささ身、減塩み そ、ちくわ、大豆水煮缶、 いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、さやえん どう	中濃ソース、本 みりん、酒、め んつゆ・スト レート、ケチャッ プ、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 453 kcal たんぱく質 23 g 脂質 14 g カルシウム 217 mg
16 (火)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 もやしの和え物 味噌汁	りんご	米、押麦、なたね 油	カルピス、たら、減塩み そ、バター、油揚げ、かに 風味、いわし(煮干し)	りんご、緑豆もやし、はく さい、たまねぎ、しめじ、 きゅうり、にんじん	めんつゆ・スト レート、しょうゆ	カルピス おやつ (サンワールド)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15 g 脂質 9.5 g カルシウム 121 mg
17 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のナムル 味噌汁	グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂 糖、押麦、なたね 油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、 減塩みそ、クリームチー ズ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれ んそう、緑豆もやし、たま ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、本 みりん	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 238 mg
18 (木)	麦ごはん 炒り豆腐 ゴマ酢和え 味噌汁	もも缶	米、押麦、三温糖、 なたね油、ごま、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、卵、減塩みそ、いわし (煮干し)	もも缶(白桃)、にんじん、 緑豆もやし、だいごん、 キャベツ、ねぎ、きゅうり、 干しいたけ	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 445 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 274 mg
19 (金)	麦ごはん 鯖のカレームニエル 切干大根煮 野菜スープ	バナナ	米、サンドイッチパ ン、つきごん、押 麦、なたね油	牛乳、さば、油揚げ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、いちごジャム、にんじ ん、さやえんどう、切り干 しだいごん、干しいたけ	めんつゆ・スト レート、本みり ん、酒、食塩、 カレー粉、鳥が らだし汁	牛乳 ジャムサンド (いちご)	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 179 mg
20 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ		米、しらたき、片栗 粉、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、減塩み そ、油揚げ、いわし(煮干 し)	オレンジ、はくさい、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 325 kcal たんぱく質 12 g 脂質 10 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		
22 (月)	麦ごはん すき焼き風煮 若布の酢の物 味噌汁	グレープフルーツ	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、かに風味、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、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 460 kcal たんぱく質 17 g 脂質 18 g カルシウム 240 mg
23 (火)	麦ごはん 鮭の南部焼き 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	キウイフルーツ	米、押麦、ごま	さけ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節、減塩みそ	キウイフルーツ、こまつな、はくさい、にんじん	本みりん、酒、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	麦茶 おにぎり	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17 g 脂質 3.2 g カルシウム 101 mg
24 (水)	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	バナナ	米、押麦、はるさめ、五色麩、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵(錦糸卵)、ハム	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	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 430 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 206 mg
25 (木)	麦ごはん カップ納豆 ほうれんそうのお浸し 味噌汁	オレンジ	米、グラニュー糖、押麦	牛乳、納豆、木綿豆腐、卵、バター、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、生わかめ	めんつゆ・ストレート	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19 g 脂質 22 g カルシウム 274 mg
26 (金)	麦ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのソテー 清汁	りんご	米、中ざら糖、押麦、花麩、なたね油	牛乳、さば、減塩みそ、ベーコン	りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、酒、鳥がらだし汁、昆布だし汁	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 155 mg
27 (土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ		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)	バナナ、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 345 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10 g カルシウム 195 mg
29 (月)	ゆかりご飯 スペイン風オムレツ すき昆布煮 味噌汁	もも缶	米、じゃがいも、押麦、なたね油、つきこん、ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳、卵、減塩みそ、さつま揚げ、ハム、大豆水煮缶、いわし(煮干し)、おから	もも缶(白桃)、緑豆もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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、こしょう	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 240 mg
30 (火)	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーのお浸し 味噌汁	デコボン	米、じゃがいも、てんぷら粉、なたね油、押麦	牛乳、たら、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、デコボン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、あおのり	めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳・バナナ おやつ (サンワールド)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20 g 脂質 12 g カルシウム 229 mg
31 (水)	お弁当の日 味噌汁 バナナ		米、なたね油	牛乳、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、にんじん、しめじ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 189 kcal たんぱく質 7 g 脂質 6.2 g カルシウム 178 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。



新年度が始まり、1か月が経ちました

新緑にすがすがしさを感じ、過ごしやすく、外遊びが心地よい季節ですね。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も活き活きとしています。



# 離乳食献立表



日	献立	材料名
1月	おかゆ、鶏肉と大根の煮物、ほうれん草の煮浸し、味噌汁、りんご	米、／鶏肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
2火	おかゆ、鮭の煮魚、マッシュポテト、味噌汁、もも缶	米、／さけ、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／もも缶(白桃)、
6土	スープパスタ、オレンジ	スパゲティ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうゆ、／オレンジ、
8月	おかゆ、そぼろ煮、小松菜の煮浸し、味噌汁、デコボン	米、／豚ひき肉、にんじん、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、／デコボン、
9火	おかゆ、煮魚、ブロッコリーの煮物、味噌汁、バナナ	米、／たら、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
10水	おかゆ、肉じゃが風、白菜の煮浸し、麦茶、グレープフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／ベビー麦茶、／グレープフルーツ、
11木	おかゆ、二色納豆、のっぺい汁風、オレンジ	米、／挽きわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、／オレンジ、
12金	おかゆ、鮭の味噌煮、ほうれん草の煮浸し、清汁風、キウイフルーツ	米、／さけ、減塩みそ、しょうゆ、／緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、食塩、／キウイフルーツ、
13土	煮込みうどん、バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／バナナ、
15月	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、ブロッコリーのお浸し、味噌汁、みかん缶	米、／鶏肉、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、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
16火	おかゆ、鱈の煮付け、もやしの煮浸し、味噌汁、りんご	米、／たら、しょうゆ、／緑豆もやし、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
17水	おかゆ、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、味噌汁、グレープフルーツ	米、／豚肉、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、／グレープフルーツ、
18木	おかゆ、鶏だんご、キャベツのお浸し、味噌汁、もも缶	米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／もも缶(白桃)、
19金	おかゆ、鮭の煮魚、ブロッコリーの煮物、野菜スープ、バナナ	米、／さけ、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、食塩、／バナナ、
20土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、キャベツのお浸し、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
22月	おかゆ、豚肉と白菜の煮物、かぼちゃの煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
23火	おかゆ、鮭の煮魚、小松菜の煮物、味噌汁、キウイフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
24水	おかゆ、豚肉のそぼろ煮、キャベツの煮浸し、野菜スープ、バナナ	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん、食塩、／バナナ、
25木	おかゆ、挽きわり納豆、ほうれん草の煮浸し、味噌汁、オレンジ	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、／木綿豆腐、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
26金	おかゆ、鱈の味噌煮、キャベツの煮物、清汁風、りんご	米、／たら、減塩みそ、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、食塩、／りんご、
27土	おかゆ、豚肉と玉葱の煮物、白菜の煮浸し、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、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、／バナナ、
29月	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、さつまいの煮物、味噌汁、もも缶	米、／鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／もも缶(白桃)、
30火	おかゆ、煮魚、ブロッコリーのおひたし、味噌汁、デコボン	米、／たら、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、／デコボン、
31水	おかゆ、豚肉の旨煮、キャベツ煮、味噌汁、バナナ	米、／豚肉、にんじん、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、バナナ

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。