

給食だより

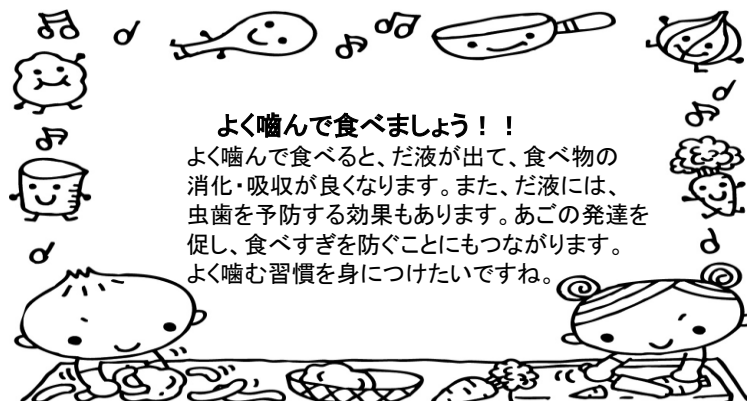
認定こども園 桜保育園

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 鶏のコンフレック揚げ もやしの和え物 味噌汁	グレープフルーツ	米、コーンフレーク、なたね油、片栗粉、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、減塩みそ、卵、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、スキムミルク	グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、きゅうり、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 513 kcal たんぱく質 22 g 脂質 21 g カルシウム 215 mg
2 (金)	麦ごはん 味付け肉だんご けんちん汁 バナナ		米、砂糖、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、クリームチーズ、油揚げ、味付け肉だんご	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 247 mg
3 (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 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 174 mg
5 (月)	麦ごはん 豚肉のピカタ スパゲッティサラダ 野菜スープ	もも缶	米、マヨドレ、サラスパゲ、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、ツナ油漬缶、スキムミルク	もも缶(白桃)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	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 490 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20 g カルシウム 188 mg
6 (火)	麦ごはん 煮魚 ブロッコリーのおひたし 味噌汁	りんご	米、じゃがいも、グラニュー糖、中さら糖、押麦	牛乳、あかうお、バター、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)、花かつお	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g カルシウム 241 mg
7 (水)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 ひじきの煮物 味噌汁	キウイフルーツ	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ、減塩みそ、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、ほうれんそう	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 490 kcal たんぱく質 23 g 脂質 17 g カルシウム 283 mg
8 (木)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 グレープフルーツ		米、じゃがいも、つきこん、押麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、卵(錦糸卵)、減塩みそ、かに風味	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、ごぼう	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 462 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 230 mg
9 (金)	麦ごはん ぶりの揚げ漬 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	デコボン	米、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、押麦、ごま	ヨーグルト(加糖)、ぶり、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお	デコボン、もも缶、みかん缶、バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	ヨーグルトあえ (フルーツ)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19 g カルシウム 145 mg
10 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ		米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、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 353 kcal たんぱく質 12 g 脂質 8.5 g カルシウム 185 mg
12 (月)	麦ごはん カレーライス ゴマ酢和え 麦茶	キウイフルーツ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)	キウイフルーツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、グリーンピース、きゅうり	カレールー、酢、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 502 kcal たんぱく質 14 g 脂質 23 g カルシウム 209 mg
13 (火)	ふりかけご飯(のりたま) 白身魚のゆかり揚げ 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	グレープフルーツ	米、白玉粉、てんぷら粉、砂糖、なたね油、押麦、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、花かつお	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	麦茶 豆腐入り 白玉だんご	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17 g 脂質 7.6 g カルシウム 145 mg
14 (水)	麦ごはん 和風ハンバーグ すき昆布煮 味噌汁	バナナ	米、サンドイッチパン、じゃがいも、片栗粉、つきこん、押麦	牛乳、木綿豆腐、かに水煮缶、卵、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、根みつば、絹さや、干椎茸、切干大根、刻みこんぶ	酒、めんつゆ・ストレート、本みりん	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21 g 脂質 11 g カルシウム 284 mg
15 (木)	麦ごはん 鶏の甘酢煮 アスパラサラダ 野菜スープ	いちご	米、マヨドレ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏手羽元、卵(錦糸卵)	いちご、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんじん、ねぎ、にんにく	本みりん、酢、しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17 g カルシウム 191 mg
16 (金)	麦ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのソテー 清汁	みかん缶	米、上新粉、中さら糖、砂糖、押麦、なたね油、五色麴	牛乳、さば、卵、絹ごし豆腐、減塩みそ、ベーコン	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、えのき茸、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 米粉のドーナツ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g カルシウム 202 mg
17 (土)	スパゲッティマトソース コンソメスープ バナナ		スパゲティ、米、なたね油	牛乳、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、キャベツ、にんにく	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 175 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)	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	バターロール、じゃがいも、焼ふ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、バター、花かつお	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	めんつゆ・ストレート	牛乳 麩ラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18 g カルシウム 231 mg
20 (火)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	キウイフルーツ	米、マヨドレ、押麦、米こうじ、なたね油	さけ、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、食塩	麦茶・バナナ おやつ (サンワールド)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22 g 脂質 9.3 g カルシウム 90 mg
21 (水)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	もも缶	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、スキム乳、花かつお	もも缶(白桃)、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、干椎茸	ケチャップ、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 290 mg
22 (木)	麦ごはん カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁	すいか	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、豚ひき肉、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)	すいか、だいこん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん	酢、めんつゆ・ストレート、酒	牛乳 がんづき	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14 g カルシウム 244 mg
23 (金)	麦ごはん かじきのコマフライ 小松菜の磯和え 味噌汁	デコポン	米、パン粉、なたね油、押麦、ごま	牛乳、かじき、卵、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)	デコポン、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、刻みのり	しょうゆ、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 505 kcal たんぱく質 21 g 脂質 21 g カルシウム 257 mg
24 (土)	ひじきご飯 味噌汁 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 310 kcal たんぱく質 11 g 脂質 9.9 g カルシウム 202 mg
26 (月)	ふりかけご飯 鱈と野菜の蒸し焼 切干大根煮 清汁	キウイフルーツ	米、つきこん、押麦、花麩、なたね油	ジョア、たら、バター、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、えのき茸、絹さや、切干大根、干椎茸	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、食塩、しょうゆ、昆布だし汁	ジョア おやつ (サンワールド)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19 g 脂質 9.8 g カルシウム 108 mg
27 (火)	麦ごはん ロールカツ もやしの和え物 味噌汁	いちご	米、グラニュー糖、パン粉、押麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、卵、クリームチーズ、生クリーム、減塩みそ、豚肉(もも)、かに風味、バター、いわし(煮干し)	いちご、緑豆もやし、きゅうり、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、レモン果汁	中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ・ストレート	牛乳 チーズケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18 g 脂質 29 g カルシウム 269 mg
28 (水)	麦ごはん 松風焼き 小松菜の炒め物 野菜スープ	グレープフルーツ	米、押麦、パン粉、なたね油、三温糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、減塩みそ、しらうお、スキムミルク	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、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 454 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16 g カルシウム 253 mg
29 (木)	麦ごはん 豆腐のまご揚げ 白菜のおかか和え 味噌汁	もも缶	米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、押麦	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、減塩みそ、卵、ちくわ、しらす干し、いわし(煮干し)、花かつお	もも缶(白桃)、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 515 kcal たんぱく質 20 g 脂質 22 g カルシウム 269 mg
30 (金)	麦ごはん ぶり大根 若布のサラダ 清汁	バナナ	米、さといも、三温糖、なたね油、押麦、五色麩、黒ごま	牛乳、ぶり	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのき茸、みかん缶、生わかめ、しょうが	みたらしのたれ、しょうゆ、酢、食塩、めんつゆ・ストレート、酒、昆布だし汁	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g カルシウム 198 mg





離乳食献立表



日	献立	材料名
1 木	おかゆ、鶏肉の煮物、もやしの煮物、味噌汁、 グレープフルーツ	米、／鶏もも肉、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、減塩みそ、いわし (煮干し)、／グレープフルーツ、
2 金	おかゆ、肉だんご風、小松菜の煮浸し、清 汁風、キウイフルーツ	米、／豚ひき肉、にんじん、キャベツ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、食塩、／キウイフ ルーツ、
3 土	煮込みうどん、オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
5 月	おかゆ、豚肉の煮物、グリーンマッシュ、野菜 スープ風、もも缶	米、／豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、食塩、／もも缶(白桃)、
6 火	おかゆ、煮魚、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、 りんご	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、／りんご、
7 水	おかゆ、卵とじ煮、大根煮、味噌汁、キウイフ ルーツ	米、／にんじん、たまねぎ、しょうゆ、卵、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそ う、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
8 木	おかゆ、二色納豆、豚汁風、グレープフ ルーツ	米、／納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、減塩みそ、 ／グレープフルーツ、
9 金	おかゆ、鮭の煮付け、茶巾風、味噌汁、デコポ ン	米、／さけ、しょうゆ、／じゃがいも、こまつな、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩 みそ、／デコボン
10 土	豚丼風、味噌汁、バナナ	米、豚肉、たまねぎ、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、
12 月	おかゆ、肉じゃが風、キャベツ煮、麦茶、キウ イフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、緑豆もやし、にんじん、しょうゆ、 ／麦茶、／キウイフルーツ、
13 火	おかゆ、鱈の煮付け、小松菜のお浸し、味噌 汁、グレープフルーツ	米、／たら、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、／グレープフルーツ、
14 水	おかゆ、ふんわり煮、ブロッコリー煮、味噌汁、バ ナナ	米、／木綿豆腐、にんじん、鶏ひき肉、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、
15 木	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、やわらか煮、野 菜スープ風、いちご	米、／鶏肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食 塩、／いちご、
16 金	おかゆ、鮭の味噌煮、キャベツの煮物、清汁 風、みかん缶	米、／さけ、減塩みそ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、 ／みかん缶、
17 土	スープパスタ、野菜スープ風、バナナ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／バナナ、
19 月	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、ブロッコリーの煮 浸し、麦茶、グレープフルーツ	米、／鶏肉、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、 ／グレープフルーツ、
20 火	おかゆ、鮭の煮付け、かぼちゃ煮、味噌汁、キ ウイフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、いわし(煮 干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
21 水	おかゆ、卵とじ煮、ほうれんそうのおひたし、 味噌汁、すいか	米、／にんじん、鶏ひき肉、卵、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、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／すいか、
22 木	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、味 噌汁、もも缶	米、／挽きわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／緑豆もやし、たまねぎ、 にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／もも缶(白桃)、
23 金	おかゆ、鱈の煮魚、小松菜の煮浸し、味噌汁、 デコボン	米、／たら、しょうゆ、／こまつな、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干 し)、減塩みそ、／しらぬひ、
24 土	おかゆ、肉じゃが風、味噌汁、オレンジ	米、／にんじん、豚肉、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
26 月	おかゆ、鱈と野菜煮物、大根煮、清汁風、 キウイフルーツ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそ う、食塩、／キウイフルーツ、
27 火	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、もやしの煮物、 味噌汁、いちご	米、／豚肉、にんじん、はくさい、しょうゆ、／緑豆もやし、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれん そう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／いちご、
28 水	おかゆ、肉だんご煮、小松菜の煮物、野菜 スープ、グレープフルーツ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、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、にんじん、食塩、／グレープフルーツ、
29 木	おかゆ、豆腐のふんわり煮、白菜のおひた し、味噌汁、もも缶	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、／もも缶(白桃)、
30 金	おかゆ、白身魚と大根の煮物、野菜のやわ らか煮、清汁風、バナナ	米、／さけ、だいこん、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそ う、食塩、／バナナ、