

給食だより

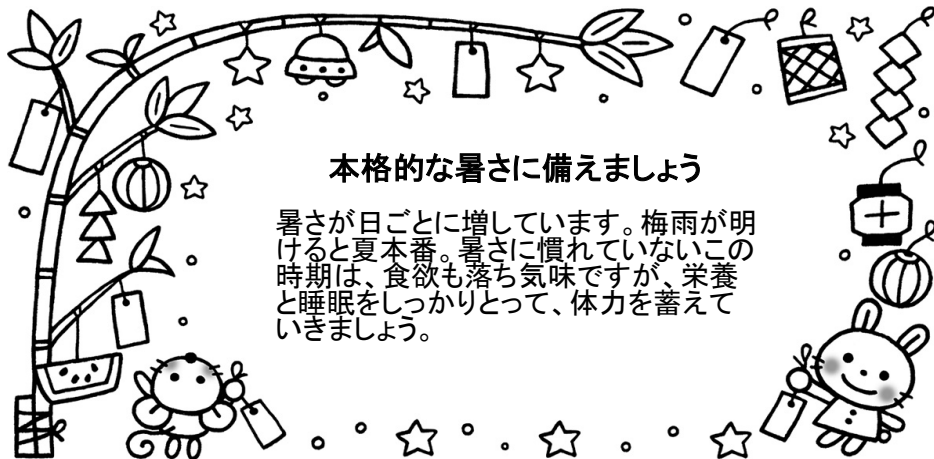
認定こども園 桜保育園

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 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ		米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、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 318 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.4 g カルシウム 192 mg
3 (月)	麦ごはん 五目納豆 けんちん汁 バナナ		米、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、卵(錦糸卵)、かに風味、油揚げ	甘夏、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、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 391 kcal たんぱく質 15 g 脂質 12 g カルシウム 233 mg
4 (火)	麦ごはん 鱈のムニエル 小松菜の磯和え 味噌汁	もも缶	米、白玉粉、砂糖、押麦、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、減塩みそ、ちくわ、バター、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、だいこん、こまつな、にんじん、しめじ、刻みのり	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 412 kcal たんぱく質 14 g 脂質 4.1 g カルシウム 101 mg
5 (水)	麦ごはん ツナと豆腐のつくね煮 切干大根煮 味噌汁	オレンジ	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、かつお油漬缶、ちくわ、卵、減塩みそ、大豆水煮、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さやえんどう	本みりん、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 498 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 256 mg
6 (木)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁	キウイフルーツ	米、じゃがいも、押麦、なたね油、ホットケーキ粉、三温糖、黒砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)、卵、おから	キウイフルーツ、だいこん、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ	しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16 g 脂質 18 g カルシウム 274 mg
7 (金)	麦ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれんそうのお浸し 味噌汁	グレープフルーツ	米、なたね油、片栗粉、押麦	さば、カルピス、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、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート	カルピス おやつ (サンワールド)	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15 g カルシウム 98 mg
8 (土)	焼きそば 若布のスープ 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、生わかめ	洋風だしの素、濃厚ソース、食塩、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 11 g カルシウム 175 mg
10 (月)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のナムル 味噌汁	すいか	米、じゃがいも、押麦、ごま油、なたね油、ごま、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、たけのこ(水煮)、ピーマン、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15 g 脂質 14 g カルシウム 229 mg
11 (火)	麦ごはん 鮭のゴマ味噌焼き かぼちゃサラダ 清汁	りんご	米、マヨドレ、押麦、ごま、三温糖	ヨーグルト(無糖)、さけ、木綿豆腐、ハム、減塩みそ	かぼちゃ、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、生わかめ	本みりん、食塩、しょうゆ、昆布だし汁	ヨーグルトあえ (フルーツ)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15 g カルシウム 151 mg
12 (水)	ふりかけご飯(本かつお) 洋風厚焼卵 ひじきの煮物 味噌汁	みかん缶	米、つきこん、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき肉、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	みかん缶、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、切り干しだいこん	ケチャップ、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 433 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 258 mg
13 (木)	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(冷凍)、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 483 kcal たんぱく質 15 g 脂質 20 g カルシウム 222 mg
14 (金)	麦ごはん ぶりの照り焼 キャベツのソテー 味噌汁	グレープフルーツ	米、サンドイッチパン、押麦	牛乳、ぶり、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、しめじ、しょうが	本みりん、酒、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16 g カルシウム 226 mg
15 (土)	午前保育 五目うどん オレンジ		干しうどん	油揚げ、なると	オレンジ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ		エネルギー 151 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 2.5 g カルシウム 41 mg
18 (火)	麦ごはん 煮魚 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	すいか	米、グラニュー糖、中ざら糖、押麦	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、バター、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	すいか、ブロッコリー、にんじん、生わかめ	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 キャラット ケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g カルシウム 263 mg
19 (水)	麦ごはん 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ	バナナ	米、押麦、三温糖、片栗粉、はるさめ、五色麩、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	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、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 484 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 225 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		
20 (木)	麦ごはん ハンバーグ すき昆布煮 味噌汁	グレープフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、つきこん、押麦、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、卵、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、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	酢、ケチャップ、中濃ソース、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 がんづき	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18 g カルシウム 237 mg
21 (金)	麦ごはん 鮭のホイル焼 ほうれん草の磯和え 野菜スープ	いちご	米、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さけ、バター、減塩みそ	いちご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、緑豆もやし、しめじ、にんじん、焼きのり	食塩、洋風だし、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 405 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 198 mg
22 (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 357 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 217 mg
24 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き アスパラサラダ 味噌汁	オレンジ	米、マヨドレ、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)	オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、しょうが、生わかめ	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 439 kcal たんぱく質 19 g 脂質 18 g カルシウム 239 mg
25 (火)	麦ごはん エビフライ 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	りんご	米、じゃがいも、なたね油、押麦	減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ天然果汁、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん	中濃ソース、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	オレンジジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13 g 脂質 8.2 g カルシウム 109 mg
26 (水)	ゆかりご飯 炒り豆腐 若布の酢の物 味噌汁	もも缶	米、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、減塩みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、干しいたけ、ゆかり	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 442 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 274 mg
27 (木)	麦ごはん カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁	キウイフルーツ	米、グラニュー糖、押麦、片栗粉	牛乳、納豆、豚ひき肉、卵、バター、減塩みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、なす、はくさい、ピーマン、にんじん	めんつゆ・ストレート、酒	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20 g 脂質 22 g カルシウム 262 mg
28 (金)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ 清汁	グレープフルーツ	米、中ざら糖、押麦、花麴、三温糖、なたね油	牛乳、さば、減塩みそ、卵(錦糸卵)、ハム	グレープフルーツ、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、めんつゆ・ストレート、食塩、酒、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 19 g 脂質 15 g カルシウム 181 mg
29 (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、にんじん、ホールトマト詰、しめじ、キャベツ、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 333 kcal たんぱく質 14 g 脂質 12 g カルシウム 204 mg
31 (月)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 もやしの和え物 味噌汁	バナナ	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)、かに風味	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、もやし、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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14 g 脂質 10 g カルシウム 223 mg



本格的な暑さに備えましょう

暑さが日ごとに増しています。梅雨が明けると夏本番。暑さに慣れていないこの時期は、食欲も落ち気味ですが、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう。



離乳食献立表



日	献立	材料名
1 土	豚丼風,味噌汁,オレンジ	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,／オレンジ,
3 月	おかゆ,二色納豆,けんちん汁風,バナナ	米,／挽わり納豆,にんじん,ほうれんそう,しょうゆ,／木綿豆腐,だいこん,にんじん,しょうゆ,／バナナ,
4 火	おかゆ,鱈の煮魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,もも缶	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,／もも缶(白桃),
5 水	おかゆ,ふんわり煮,ほうれんそうのお浸し,味噌汁,オレンジ	米,／木綿豆腐,鶏ひき肉,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,／オレンジ,
6 木	おかゆ,豚肉と大根の煮物,キャベツ煮,味噌汁,キウイフルーツ	米,／豚肉,だいこん,にんじん,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,／キウイフルーツ,
7 金	おかゆ,鮭の煮物,さつまいもの含め煮,味噌汁,グレープフルーツ	米,／さけ,しょうゆ,／さつまいも,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,／グレープフルーツ,
8 土	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,野菜スープ,バナナ	米,／鶏肉,にんじん,たまねぎ,しょうゆ,／キャベツ,たまねぎ,食塩,／バナナ,
10 月	おかゆ,豚肉と玉葱の煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁,すいか	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,／すいか,
11 火	おかゆ,鮭の味噌煮,かぼちゃの茶巾風,清汁風,りんご	米,／さけ,しょうゆ,減塩みそ,／かぼちゃ,にんじん,しょうゆ,／木綿豆腐,食塩,／りんご,
12 水	おかゆ,鶏だんご,大根の煮物,味噌汁,みかん缶	米,／鶏ひき肉,にんじん,こまつな,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,／みかん缶,
13 木	おかゆ,肉じゃが風煮,キャベツの煮物,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,にんじん,しょうゆ,／ベビー麦茶,／キウイフルーツ,
14 金	おかゆ,煮魚,野菜の煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米,／たら,しょうゆ,／キャベツ,たまねぎ,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,
15 土	<午前保育> 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,
18 火	おかゆ,鱈の煮物,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,すいか	米,／たら,しょうゆ,／ブロッコリー,にんじん,しょうゆ,／木綿豆腐,いわし(煮干し),減塩みそ,／すいか,
19 水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,小松菜の煮浸し,野菜スープ,バナナ	米,／木綿豆腐,豚ひき肉,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,食塩,／バナナ,
20 木	おかゆ,肉だんご風,さつまいもの煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米,／豚ひき肉,しょうゆ,／さつまいも,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,
21 金	おかゆ,鮭の味噌煮,ほうれん草のお浸し,野菜スープ,いちご	米,／さけ,減塩みそ,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,食塩,／いちご,
22 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,バナナ	米,／豚肉,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,
24 月	おかゆ,豚肉の旨煮,キャベツの煮浸し,味噌汁,オレンジ	米,／豚肉,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,／オレンジ,
25 火	おかゆ,鮭の煮魚,小松菜のおひたし,味噌汁,りんご	米,／さけ,しょうゆ,／小松菜,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,
26 水	おかゆ,そぼろ煮,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,もも缶	米,／鶏ひき肉,木綿豆腐,にんじん,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,／もも缶(白桃),
27 木	おかゆ,挽きわり納豆,マッシュポテト風,味噌汁,キウイフルーツ	米,／挽きわり納豆,しょうゆ,／じゃがいも,キャベツ,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,
28 金	おかゆ,鱈の味噌煮,ほうれんそうの煮浸し,清汁風,グレープフルーツ	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,にんじん,食塩,／グレープフルーツ,
29 土	スープパスタ,野菜スープ,オレンジ	スパゲティ,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,にんじん,食塩,／オレンジ,
31 月	おかゆ,鶏肉と大根の煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁,バナナ	米,／鶏肉,にんじん,だいこん,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,／バナナ