

# 給食だより

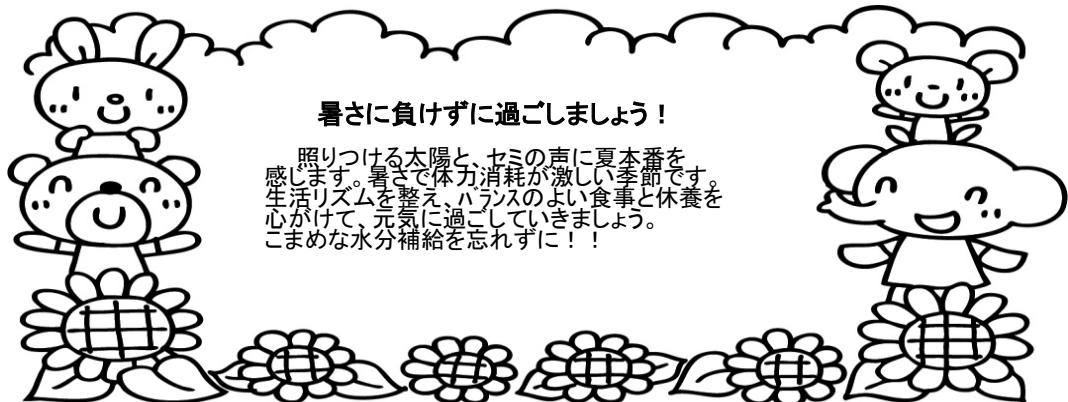
認定こども園 桜保育園

| 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<br>(火)  | 麦ごはん<br>鯖の味噌煮<br>かぼちゃサラダ<br>清汁                   | もも缶      | 米、押麦、中ざら糖、マヨドレ、五色麩                       | さば、減塩みそ、ハム  | もも缶(白桃)、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのき草、にんじん、コーン、しょうが、にんにく   | しょうゆ、食塩、酒、昆布だし汁                 | 麦茶<br>おにぎり            | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 16 g<br>脂質 12 g<br>カルシウム 35 mg    |
| 2<br>(水)  | 麦ごはん<br>夏野菜カレー<br>ゴマ酢和え<br>すいか                   | 麦茶       | 米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、なたね油                   | 牛乳、豚肉(ばら)   | すいか、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、キャベツ、グリーンピース、きゅうり            | カレールウ、酢、めんつゆ・ストレート、しょうゆ         | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 476 kcal<br>たんぱく質 14 g<br>脂質 21 g<br>カルシウム 213 mg   |
| 3<br>(木)  | 麦ごはん<br>五目納豆<br>豚汁<br>グレープフルーツ                   |          | 米、じゃがいも、砂糖、つきこん、押麦、なたね油、小麦粉              | 牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、卵、卵(錦糸卵)、クリームチーズ、減塩みそ、かに風味、スキムミルク | 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<br>チーズ蒸しパン         | エネルギー 466 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 21 g<br>カルシウム 261 mg   |
| 4<br>(金)  | ふりかけご飯(のりたま) キウイフルーツ<br>鮭の塩こうじ焼き<br>切干大根煮<br>味噌汁 |          | 米、つきこん、押麦、米こうじ、なたね油                      | 牛乳、さけ、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)                        | キウイフルーツ、にんじん、絹さや、切干だいこん、生わかめ、干椎茸                 | めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、しょうゆ、食塩       | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 23 g<br>脂質 12 g<br>カルシウム 281 mg   |
| 5<br>(土)  | ひじきご飯<br>味噌汁<br>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<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 345 kcal<br>たんぱく質 11 g<br>脂質 10 g<br>カルシウム 195 mg   |
| 7<br>(月)  | 麦ごはん<br>ささ身あげぼの揚げ<br>ほうえんそうのナムル<br>野菜スープ         | グレープフルーツ | 米、てんぷら粉、なたね油、押麦、ごま、ごま油                   | 牛乳、鶏ささ身   | グレープフルーツ、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん             | 中濃ソース、しょうゆ、食塩、ケチャップ、鳥がらだし汁      | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 438 kcal<br>たんぱく質 23 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 223 mg   |
| 8<br>(火)  | 麦ごはん<br>煮魚<br>アスパラサラダ<br>味噌汁                     | バナナ      | 米、マヨドレ、中ざら糖、押麦、なたね油                      | 牛乳、あかうお、木綿豆腐、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)                   | バナナ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ                         | しょうゆ                            | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 240 mg   |
| 9<br>(水)  | 麦ごはん<br>和風ハンバーグ<br>若布の酢の物<br>味噌汁                 | すいか      | 米、サンドイッチパン、じゃがいも、片栗粉、押麦、三温糖              | 牛乳、木綿豆腐、かに水煮缶、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)                       | すいか、たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、みかん缶、生わかめ、根三葉、干椎茸           | 酢、めんつゆ・ストレート、酒                  | 牛乳<br>ジャムサンド          | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 11 g<br>カルシウム 273 mg   |
| 10<br>(木) | ゆかりご飯<br>ぶりの揚げ漬<br>もやしの和え物<br>清汁                 | キウイフルーツ  | 米、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、押麦、花麩、ごま              | ぶり、かに風味   | キウイフルーツ、緑豆もやし、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、えのき草、ねぎ、しょうが、にんにく | 酢、しょうゆ、食塩、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁      | 麦茶<br>茹でとうもろこし        | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 15 g<br>脂質 19 g<br>カルシウム 51 mg    |
| 12<br>(土) | 焼きそば<br>若布のスープ<br>オレンジ                           |          | 焼きそばめん、米、なたね油                            | 牛乳、豚肉(ばら)   | オレンジ、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<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 241 kcal<br>たんぱく質 8.6 g<br>脂質 10 g<br>カルシウム 160 mg  |
| 14<br>(月) | 麦茶<br>お弁当の日                                      |          |  |   |  |                                 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 127 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 6.4 g<br>カルシウム 157 mg |
| 15<br>(火) | 麦茶<br>お弁当の日                                      |          |  |   |  |                                 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 127 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 6.4 g<br>カルシウム 157 mg |
| 16<br>(水) | 麦茶<br>お弁当の日                                      |          |  |   |  |                                 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 127 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 6.4 g<br>カルシウム 157 mg |
| 17<br>(木) | 麦ごはん<br>松風焼き<br>スパゲッティサラダ<br>味噌汁                 | すいか      | 米、じゃがいも、マヨドレ、サラスパゲ、押麦、パン粉、三温糖、なたね油、砂糖、ごま | 鶏ひき肉、卵、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、スキムミルク                   | すいか、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン       |                                 | フルーツポンチ               | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 80 mg    |
| 18<br>(金) | 麦ごはん<br>鱈と野菜の蒸し焼<br>ひじきの煮物<br>清汁                 | オレンジ     | 米、押麦、なたね油                                | 牛乳、たら、木綿豆腐、ちくわ、バター、大豆水煮缶                            | オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、生わかめ                   | 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 | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー 407 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 217 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<br>(土) | 豚丼<br>味噌汁<br>バナナ                       |          | 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)               | 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<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 353 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂質 8.5 g<br>カルシウム 185 mg  |
| 21<br>(月) | 麦ごはん<br>カップ納豆<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁        | キウイフルーツ  | 米、押麦、片栗粉、なたね油                 | 牛乳、納豆、豚ひき肉、減塩みそ、いわし(煮干し)              | キウイフルーツ、なす、だいこん、ピーマン、にんじん、しめじ                       | めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ             | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 14 g<br>カルシウム 246 mg   |
| 22<br>(火) | 麦ごはん<br>鯖のムニエル<br>ほうれんそうのおひたし<br>清汁    | グレープフルーツ | 米、小麦粉、さつまいも、砂糖、押麦、焼ふ、なたね油、小麦粉 | 牛乳、さば、卵、油揚げ、バター、花かつお                  | グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのき茸、にんじん、しめじ                  | 食塩、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁           | 牛乳<br>蒸しパン<br>(さつまいも入り) | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 18 g<br>カルシウム 230 mg   |
| 23<br>(水) | 麦ごはん<br>カレーライス<br>花野菜のサラダ<br>すいか       | 麦茶       | 米、じゃがいも、砂糖、押麦、マヨドレ            | 牛乳、豚肉(ばら)                             | すいか、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、グリーンピース、かんてん       | カレールウ                         | 牛乳寒天<br>みかん缶添え          | エネルギー 483 kcal<br>たんぱく質 12 g<br>脂質 21 g<br>カルシウム 106 mg   |
| 24<br>(木) | ゆかりご飯<br>ツナ入り厚焼卵<br>すき昆布煮<br>味噌汁       | もも缶      | 米、じゃがいも、つきごん、押麦、三温糖、なたね油      | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、減塩みそ、さつまい揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し) | もも缶(白桃)、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、絹さや、切干だいこん、刻みごんぶ           | 酒、本みりん、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩     | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 16 g<br>カルシウム 257 mg   |
| 25<br>(金) | 麦ごはん<br>かじきの味噌焼<br>小松菜の磯和え<br>清汁       | バナナ      | 米、干しひやむぎ、押麦、焼ふ、なたね油、三温糖       | かじき、油揚げ、なると、ちくわ、減塩みそ                  | バナナ、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、えのき茸、刻みのり                 | しょうゆ、本みりん、食塩、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁 | 冷やし<br>そうめん             | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 20 g<br>脂質 8.4 g<br>カルシウム 73 mg   |
| 26<br>(土) | 五目うどん<br>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<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 9.7 g<br>脂質 8.1 g<br>カルシウム 174 mg |
| 28<br>(月) | 麦ごはん<br>和風ミートローフ<br>ブロッコリーのおひたし<br>味噌汁 | すいか      | 米、三温糖、片栗粉、押麦、なたね油             | 牛乳、鶏ひき肉、減塩みそ、いわし(煮干し)、花かつお            | すいか、ブロッコリー、ねぎ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン                  | しょうゆ、めんつゆ・ストレート               | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 12 g<br>カルシウム 227 mg   |
| 29<br>(火) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>肉だんご<br>もやしの和え物<br>味噌汁  | バナナ      | 米、押麦、なたね油                     | 牛乳、木綿豆腐、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)            | バナナ、緑豆もやし、きゅうり、生わかめ                                 | めんつゆ・ストレート、しょうゆ               | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 16 g<br>カルシウム 243 mg   |
| 30<br>(水) | 麦ごはん<br>麻婆豆腐風<br>春雨サラダ<br>中華スープ        | キウイフルーツ  | 米、三温糖、焼ふ、押麦、片栗粉、はるさめ、ごま油      | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、卵(錦糸卵)、減塩みそ、ハム       | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、きゅうり、干椎茸、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<br>麩ラスク              | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 20 g<br>カルシウム 252 mg   |
| 31<br>(木) | 麦ごはん<br>鶏の甘酢煮<br>キャベツのソテー<br>味噌汁       | オレンジ     | 米、押麦、三温糖、なたね油                 | 牛乳、鶏手羽元、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)            | オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが、ねぎ、にんにく           | 本みりん、酢、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩         | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)   | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂質 15 g<br>カルシウム 229 mg   |



暑さに負けずに過ごしましょう！

照りつける太陽と、セミの声に夏本番を感じます。暑さで体力消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。こまめな水分補給を忘れずに！！



# 離乳食献立表



| 日   | 献立                                      | 材料名   |
|-----|---|---|
| 1火  | おかゆ, たらの味噌煮, かぼちゃ煮, 清汁風, もも缶            | 米、/ たら、減塩みそ、/ かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/ たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ もも缶(白桃)、                   |
| 2水  | おかゆ, 肉じゃが風, キャベツ煮, すいか, ベビー麦茶           | 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、/ すいか、/ ベビー麦茶、                     |
| 3木  | おかゆ, 二色納豆, 豚汁風, グレープフルーツ                | 米、/ ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/ 豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/ グレープフルーツ、                |
| 4金  | おかゆ, 鮭の煮魚, 大根煮, 味噌汁, キウイフルーツ            | 米、/ 鮭、しょうゆ / だいこん、にんじん、しょうゆ、/ 木綿豆腐、キャベツ、食塩、/ キウイフルーツ、                                 |
| 5土  | おかゆ, 豚肉と野菜の煮物, 味噌汁, パナナ                 | 米、/ にんじん、豚肉、だいこん、しょうゆ、/ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ パナナ、                               |
| 7月  | おかゆ, ささ身煮, ほうれんそうの煮浸し, 野菜スープ風, グレープフルーツ | 米、/ 鶏ささ身、しょうゆ、/ ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、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、                |
| 8火  | おかゆ, 煮魚, キャベツ煮, 味噌汁, パナナ                | 米、/ たら、しょうゆ、/ キャベツ、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、/ パナナ、                       |
| 9水  | おかゆ, ふんわり煮, 煮浸し, 味噌汁, すいか               | 米、/ 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ すいか、            |
| 10木 | おかゆ, 鮭の煮魚, 茶巾風, 清汁風, キウイフルーツ            | 米、/ 鮭、しょうゆ、/ じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、/ たまねぎ、にんじん、食塩、/ キウイフルーツ、                              |
| 12土 | おかゆ, 豚肉と野菜の煮物, 野菜スープ風, オレンジ             | 米、/ 豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、/ にんじん、たまねぎ、食塩、/ オレンジ、                                     |
| 14月 | おかゆ, 豚肉と大根の煮物, ブロッコリー煮, ベビー麦茶           | 米、/ 豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ ベビー麦茶                                |
| 15火 | おかゆ, 煮魚, ほうれんそうのおひたし, ベビー麦茶             | 米、/ あかうお、しょうゆ、/ ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/ ベビー麦茶  |
| 16水 | おかゆ, そぼろ煮, キャベツの煮物, ベビー麦茶               | 米、/ 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、/ ベビー麦茶                                      |
| 17木 | おかゆ, 肉だんご風, やわらか煮, 味噌汁, すいか             | 米、/ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、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、/ すいか、            |
| 18金 | おかゆ, 鱈と野菜の煮物, 茶巾風, 清汁風, オレンジ            | 米、/ たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/ じゃがいも、にんじん、しょうゆ、/ 木綿豆腐、こまつな、食塩、/ オレンジ、                        |
| 19土 | 豚丼風, 味噌汁, パナナ                           | 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、/ パナナ、                                 |
| 21月 | おかゆ, ひきわり納豆, そぼろ煮, 味噌汁, キウイフルーツ         | 米、/ ひきわり納豆、しょうゆ、/ 豚ひき肉、じゃがいも、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、/ キウイフルーツ、           |
| 22火 | おかゆ, 鮭の煮魚, ほうれんそうのおひたし, 清汁風, グレープフルーツ   | 米、/ さけ、しょうゆ、/ ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/ たまねぎ、キャベツ、食塩、/ グレープフルーツ、                             |
| 23水 | おかゆ, 鶏肉と野菜の煮物, ブロッコリー煮, すいか, ベビー麦茶      | 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、/ すいか、/ ベビー麦茶                          |
| 24木 | おかゆ, そぼろ煮, やわらか煮, 味噌汁, もも缶              | 米、/ にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、だいこん、しょうゆ、/ にんじん、キャベツ、しょうゆ、/ じゃがいも、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ もも缶(白桃)、 |
| 25金 | おかゆ, たら味噌煮, 小松菜煮, 清汁, パナナ               | 米、/ たら、減塩みそ、/ こまつな、にんじん、しょうゆ、/ たまねぎ、キャベツ、食塩、/ パナナ、                                    |
| 26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、  |
| 28月 | おかゆ, 豆腐のそぼろ煮, ブロッコリー煮, 味噌汁, すいか         | 米、/ 鶏ひき肉、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、/ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/ すいか、          |
| 29火 | おかゆ, 肉だんご風, やわらか煮, 味噌汁, パナナ             | 米、/ 豚ひき肉、にんじん、キャベツ、しょうゆ、/ 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、/ パナナ、           |
| 30水 | おかゆ, 豆腐のふんわり煮, マッシュポテト, 野菜スープ風, キウイフルーツ | 米、/ 木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、減塩みそ、/ じゃがいも、にんじん、しょうゆ、/ キャベツ、ほうれんそう、食塩、/ キウイフルーツ、            |
| 31木 | おかゆ, 鶏の煮物, キャベツ煮, 味噌汁, オレンジ             | 米、/ 鶏肉、しょうゆ、じゃがいも、/ 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、/ オレンジ、             |