

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 (金)	麦ごはん 鮭のゴマ味噌焼き 小松菜と竹輪のお浸し 清汁	グレープフルーツ	米、押麦、ごま、三温糖	さけ、木綿豆腐、ちくわ、減塩みそ、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、生わかめ	本みりん、食塩、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁	麦茶 おにぎり	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂質 5.2 g カルシウム 105 mg
2 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ 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、緑豆もやし、ホールトマト缶詰、しめじ、キャベツ、にんじん、にんにく	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 366 kcal たんぱく質 14 g 脂質 13 g カルシウム 195 mg
4 (月)	ふりかけご飯 洋風厚焼卵 ひじきの煮物 味噌汁	もも缶	米、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ、減塩みそ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)、スキムミルク	もも缶(白桃)、にんじん、たまねぎ、だいこん、さやえんどう、干しいたけ	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 469 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14 g カルシウム 244 mg
5 (火)	麦ごはん 鯖のクリームニエル ほうれん草の磯和え 味噌汁	オレンジ	米、じゃがいも、押麦、なたね油、ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳、さば、減塩みそ、いわし(煮干し)、卵、おから	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、焼きのり	めんつゆ・ストレート、カレー粉	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 386 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 243 mg
6 (水)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツのソテー 味噌汁	キウイフルーツ	米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、生わかめ	しょうゆ、本みりん、酒、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16 g 脂質 18 g カルシウム 254 mg
7 (木)	麦ごはん 五目納豆 のっぺい汁 りんご		米、さといも、押麦	ヨーグルト(無糖)、納豆、木綿豆腐、鶏もも肉、卵(錦糸卵)、かに風味	りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、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	ヨーグルト和え (フルーツ)	エネルギー 334 kcal たんぱく質 16 g 脂質 6.6 g カルシウム 139 mg
8 (金)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 若布の酢の物 味噌汁	グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、たら、減塩みそ、バター、油揚げ、かに風味、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、生わかめ、にんじん、キャベツ	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 411 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 242 mg
9 (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 322 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 224 mg
11 (月)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの彩りサラダ 若布のスープ	バナナ	米、押麦、マヨレシ、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン、きゅうり、生わかめ、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11 g カルシウム 175 mg
12 (火)	麦ごはん かじきの味噌焼 大豆もやし煮 清汁	キウイフルーツ	米、つきこん、押麦、なたね油、五色麩、三温糖	かじき、減塩みそ、さつま揚げ	オレンジ天然果汁、キウイフルーツ、大豆もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ	本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、食塩、しょうゆ、昆布だし汁	オレンジジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15 g 脂質 6.8 g カルシウム 45 mg
13 (水)	麦ごはん 野菜コロッケ 小松菜のナムル 味噌汁	みかん缶	米、サンドイッチパン、なたね油、押麦、ごま、ごま油	牛乳、減塩みそ、いわし(煮干し)	みかん缶、こまつな、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム・低糖度、にんじん	中濃ソース、しょうゆ	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16 g 脂質 17 g カルシウム 293 mg
14 (木)	麦ごはん 煮魚 ブロッコリーのおひたし 味噌汁	りんご	米、中ざら糖、押麦、なたね油	牛乳、あかうお、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しめじ	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 359 kcal たんぱく質 18 g 脂質 8.8 g カルシウム 221 mg
15 (金)	麦ごはん 味噌付け肉だんご アスパラのソテー 味噌汁	オレンジ	米、じゃがいも、押麦、なたね油	牛乳、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん	鳥がらだし汁、食塩、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 232 mg
16 (土)	運動会							
19 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれんそうのおひたし 清汁	グレープフルーツ	米、中ざら糖、押麦、花麩、なたね油	さば、減塩みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく	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 398 kcal たんぱく質 16 g 脂質 10 g カルシウム 48 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 (水)	麦ごはん カレーライス ゴマ酢和え 麦茶	もも缶	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、バター	もも缶(白桃)、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 536 kcal たんぱく質 15 g 脂質 24 g カルシウム 230 mg
21 (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、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、押麦、なたね油、黒ごま	牛乳、納豆、豚ひき肉、卵、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	酢、めんつゆ・ストレート、酒	牛乳 黒糖がんづき	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g カルシウム 280 mg
22 (金)	麦ごはん 白身魚のゆかり揚げ 切干大根煮 味噌汁	オレンジ	米、てんぷら粉、なたね油、つきこん、押麦	牛乳、たら、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、干しいたけ	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 437 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 263 mg
23 (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 311 kcal たんぱく質 11 g 脂質 9 g カルシウム 189 mg
25 (月)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 若布の酢の物 中華スープ	りんご	米、押麦、ごま油、三温糖、五色麩、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、みかん缶、生わかめ、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、めんつゆ・ストレート、酒、中華スープ、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13 g 脂質 13 g カルシウム 173 mg
26 (火)	麦ごはん 鮭の南部焼き 小松菜の炒め物 味噌汁	グレープフルーツ	米、押麦、なたね油、ごま	ジョア、さけ、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、こまつな、しめじ、にんじん、生わかめ	本みりん、酒、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	ジョア(いちご) おやつ (サンワールド)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18 g 脂質 6.9 g カルシウム 156 mg
27 (水)	麦ごはん 炒り豆腐 もやしの和え物 味噌汁	オレンジ	米、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、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	オレンジ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	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 418 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 284 mg
28 (木)	麦ごはん ハンバーグ すき昆布煮 味噌汁	もも缶	米、つきこん、押麦、パン粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、減塩みそ、さつまいも揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)、卵	もも缶(白桃)、たまねぎ、はくさい、緑豆もやし、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、刻みこんぶ	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、酒、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 480 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18 g カルシウム 232 mg
29 (金)	ゆかりご飯 ぶりの照り焼 スパゲッティサラダ 味噌汁	キウイフルーツ	じゃがいも、砂糖、マヨドレ、サラスパ、米、押麦、小麦粉	牛乳、ぶり、卵、バター、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、コーン(冷凍)	本みりん、酒、しょうゆ	牛乳 バナナブレッド	エネルギー 411 kcal たんぱく質 19 g 脂質 25 g カルシウム 238 mg
30 (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(ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、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 9.2 g カルシウム 220 mg

食事に飽きる すぐ立ち上がる 正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれない。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。



ポイント1 おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2 テーブルに腕が届く。

ポイント3 ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。



離乳食献立表



日	献立	材料名
1金	おかゆ、鮭の煮物、小松菜の煮浸し、清汁風、グレープフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／グレープフルーツ、
2土	スープパスタ、バナナ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうゆ、／バナナ、
4月	おかゆ、鶏だんご、キャベツの煮物、味噌汁、もも缶	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、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)、
5火	おかゆ、鱈の煮魚、ほうれんそうのお浸し、味噌汁、オレンジ	米、／たら、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水	おかゆ、豚肉と大根の煮物、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、キウイフルーツ	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、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
7木	おかゆ、二色納豆、のっぺい汁風、りんご	米、／挽きわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／鶏もも肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、／りんご、
8金	おかゆ、鱈と野菜の煮物、かぼちゃの煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
9土	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、にんじん、こまつな、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、
11月	おかゆ、鶏肉の煮物、さつまいもの煮物、野菜スープ、バナナ	米、／鶏肉、ブロッコリー、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、食塩、／バナナ、
12火	おかゆ、鮭の味噌煮、ほうれんそうのお浸し、清汁風、キウイフルーツ	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、／キウイフルーツ、
13水	おかゆ、そぼろ煮、キャベツの煮物、味噌汁、みかん缶	米、／豚ひき肉、じゃがいも、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
14木	おかゆ、赤魚の煮魚、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、りんご	米、／あかうお、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、／りんご、
15金	おかゆ、肉だんご風、小松菜の煮浸し、味噌汁、オレンジ	米、／豚ひき肉、たまねぎ、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、／オレンジ、
19火	おかゆ、鮭の味噌煮、ほうれん草のおひたし、清汁風、グレープフルーツ	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、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／グレープフルーツ、
20水	おかゆ、肉じゃが風煮、キャベツの煮浸し、味噌汁、もも缶	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、／こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／もも缶(白桃)、／ベビー麦茶、
21木	おかゆ、挽きわり納豆、グリーンマッシュ、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、ほうれんそう、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金	おかゆ、鱈の煮魚、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、オレンジ	米、／たら、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、／オレンジ、
23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、
25月	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、ほうれん草の煮浸し、野菜スープ、りんご	米、／豚肉、じゃがいも、にんじん、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、／りんご、
26火	おかゆ、鮭の煮物、小松菜の煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／さけ、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、／グレープフルーツ、
27水	おかゆ、豆腐のふんわり煮、ブロッコリーの煮浸し、味噌汁、オレンジ	米、／鶏肉、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、／オレンジ、
28木	おかゆ、そぼろ煮、さつまいもの含め煮、味噌汁、もも缶	米、／豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／さつまいも、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、／もも缶(白桃)、
29金	おかゆ、鱈の煮魚、キャベツの煮浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／たら、しょうゆ、／キャベツ、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、／キウイフルーツ、
30土	おかゆ、豚肉とほうれん草の煮物、味噌汁、オレンジ	米、／豚肉、ほうれんそう、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、／オレンジ、