

給食だより

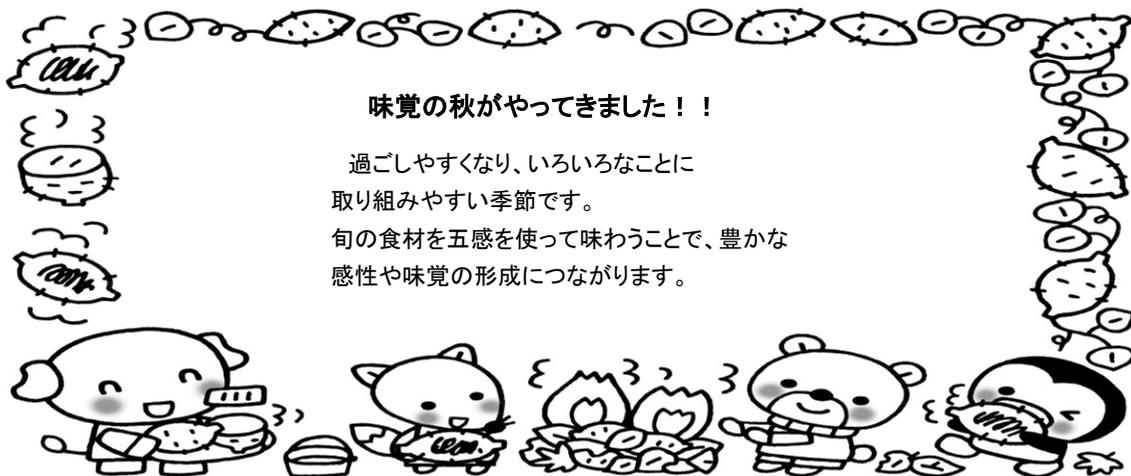
認定こども園 桜保育園

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		
2 (月)	麦ごはん ツナと豆腐のつくね煮 もやしの和え物 野菜スープ	グレープフルーツ	米、白玉粉、砂糖、片栗粉、押麦、なたね油	木綿豆腐、かつお油漬缶、絹ごし豆腐、卵、かに風味	グレープフルーツ、たまねぎ、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩、洋風だし、素、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 492 kcal たんぱく質 14 g 脂質 9.7 g カルシウム 92 mg
3 (火)	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根煮 味噌汁	キウイフルーツ	米、じゃがいも、てんぷら粉、なたね油、つきこん、押麦	たら、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジジュース、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、絹さや、切干だいこん、干椎茸、あおのり	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、しょうゆ	ジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12 g カルシウム 119 mg
4 (水)	麦ごはん すき焼き風煮 若布の酢の物 味噌汁	バナナ	米、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、いわし(煮干し)	バナナ、緑豆もやし、はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、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 499 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19 g カルシウム 259 mg
5 (木)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 みかん缶		米、じゃがいも、なたね油、つきこん、押麦、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、減塩みそ、卵(錦糸卵)、かに風	さつまいも、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	みたらしのたれ、めんつゆ・ストレート	牛乳 大学いも	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17 g 脂質 24 g カルシウム 240 mg
6 (金)	ゆかりご飯 ぶり大根 アスパラサラダ 味噌汁	なし	米、さといも、マヨドレ、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、ぶり、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)	なし、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、だいこん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g カルシウム 220 mg
7 (土)	焼きそば 若布のスープ 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	コンソメ、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 253 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 11 g カルシウム 182 mg
10 (火)	麦ごはん 煮魚 スパゲッティサラダ 清汁	グレープフルーツ	米、グラニュー糖、マヨドレ、中ざら糖、サラスパ、押麦	牛乳、あかうお、木綿豆腐、卵、バター、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、食塩、昆布だし汁	牛乳 キャラットケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g カルシウム 224 mg
11 (水)	ふりかけご飯 ツナ入り厚焼卵 大豆もやし煮 味噌汁	もも缶	米、つきこん、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、減塩みそ、さつま揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、たまねぎ、大豆もやし、キャベツ、にんじん、絹さや、干椎茸	酒、めんつゆ・ストレート、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 473 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17 g カルシウム 263 mg
12 (木)	小遠足 【お弁当の日】 麦茶 バナナ		米、なたね油	牛乳	バナナ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 182 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 6.5 g カルシウム 161 mg
13 (金)	麦ごはん エフライ 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	キウイフルーツ	米、なたね油、押麦	減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、花かつお	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、おむすび山	中濃ソース、めんつゆ・ストレート	麦茶 おにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15 g 脂質 7.7 g カルシウム 125 mg
14 (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
16 (月)	麦ごはん カレーライス ゴマ酢和え 麦茶	グレープフルーツ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、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 485 kcal たんぱく質 15 g 脂質 23 g カルシウム 223 mg
17 (火)	ゆかりご飯 鮭のマヨネーズ焼 ほうれん草の磯和え 味噌汁	もも缶	米、マヨドレ、押麦	さけ、木綿豆腐、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、もも缶(白桃)、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、刻みのり	めんつゆ・ストレート、パセリ粉	麦茶・バナナ おやつ (サンワールド)	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12 g カルシウム 102 mg
18 (水)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁	オレンジ	米、上新粉、なたね油、板こんにやく、砂糖、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	オレンジ、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ、干椎茸	酢、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 米粉の ドーナツ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17 g 脂質 21 g カルシウム 253 mg
19 (木)	麦ごはん 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ	キウイフルーツ	米、押麦、三温糖、片栗粉、はるさめ、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	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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 250 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 (金)	麦ごはん ぶりの揚げ漬 もやしの和え物 味噌汁	なし	米、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油、押麦、ごま	牛乳、ぶり、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	なし、緑豆もやし、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく	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 498 kcal たんぱく質 17 g 脂質 21 g カルシウム 226 mg
21 (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(ロース)、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 277 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.9 g カルシウム 196 mg
23 (月)	ふりかけご飯(のりたま) りんご 鱈のムニエル ほうれんそうのナムル 味噌汁		米、じゃがいも、ごま、ごま油、押麦	たら、鶏むね肉、減塩みそ、油揚げ、バター、いわし(煮干し)	りんご、ほうれんそう、だいこん、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、ごぼう	しょうゆ	すいとん	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17 g 脂質 6.7 g カルシウム 112 mg
24 (火)	麦ごはん 鶏のから揚げ さつま汁 バナナ		米、サンドイッチパン、さつまいも、油、片栗粉、押麦	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、いちごジャム、にんじん、ごぼう、さやえんどう、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14 g カルシウム 202 mg
25 (水)	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツの彩りサラダ 味噌汁	みかん缶	米、じゃがいも、押麦、マヨドレ、米こうじ、なたね油	牛乳、さけ、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、黄ピーマン、きゅうり	しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20 g 脂質 12 g カルシウム 217 mg
26 (木)	麦ごはん カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁	キウイフルーツ	米、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚ひき肉、減塩みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、いんげん、生わかめ	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 456 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 265 mg
27 (金)	麦ごはん ふわふわチキンゲット ブロッコリーのおひたし 野菜スープ	みかん	米、グラニュー糖、片栗粉、押麦、なたね油、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ、生クリーム、卵、バター、花かつお	みかん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	食塩、洋風だしの素、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	牛乳 チーズケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18 g 脂質 27 g カルシウム 230 mg
28 (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 331 kcal たんぱく質 12 g 脂質 9.2 g カルシウム 214 mg
30 (月)	ゆかりご飯 スペイン風オムレツ すき昆布煮 味噌汁	キウイフルーツ	米、じゃがいも、つきごん、押麦、なたね油	牛乳、卵、減塩みそ、ハム、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、絹さや、切干大根、刻みごんぶ	本みりん、酒、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、こしょう	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 253 mg
31 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ひじきのサラダ 清汁	バナナ	米、中ざら糖、砂糖、押麦、三温糖	牛乳、さば、減塩みそ、卵(錦糸卵)、ハム	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、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 かぼちゃのマシュマロ焼き	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18 g カルシウム 208 mg



味覚の秋がやってきました！！

過ぎやすくなり、いろいろなことに
取り組みやすい季節です。
旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな
感性や味覚の形成につながります。



離乳食献立表



日	献立	材料名
2月	おかゆ,豆腐のふんわり煮,ほうれん草の和え物,野菜スープ風,グレープフルーツ	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/ほうれんそう、はくさい、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、/グレープフルーツ、
3火	おかゆ,鱈の煮魚,大根煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、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、/キウイフルーツ、
4水	おかゆ,すき焼き風煮,ブロッコリー煮,味噌汁,バナナ	米、/豚肉、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、/たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
5木	おかゆ,二色納豆,豚汁風,みかん缶	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、/みかん缶、
6金	おかゆ,白身魚と大根の煮物,小松菜の煮びたし,味噌汁,なし	米、/さけ、だいこん、にんじん、しょうゆ、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、/はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/なし、
7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、じゃがいも、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/オレンジ、
10火	おかゆ,煮魚,白菜の煮物,清汁風,グレープフルーツ	米、/あかうお、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、/グレープフルーツ、
11水	おかゆ,肉だんご風,やわらか煮,味噌汁,もも缶	米、/にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、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、いわし(煮干し)、減塩みそ、/もも缶(白桃)、
12木	おかゆ,鶏肉の五目煮風,キャベツの煮物,味噌汁,バナナ	米、/鶏肉、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、/キャベツ、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、/バナナ、
13金	おかゆ,煮魚,小松菜のお浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、しょうゆ、/こまつな、じゃがいも、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
14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、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、/オレンジ、
16月	おかゆ,肉じゃが風,キャベツ煮,味噌汁,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、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/ほうれんそう、たまねぎ、減塩みそ/グレープフルーツ、
17火	おかゆ,鮭と玉葱の煮付け,ほうれん草の和え物,味噌汁,もも缶	米、/さけ、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、/もも缶(白桃)、
18水	おかゆ,鶏肉の五目煮風,ブロッコリー煮,味噌汁,オレンジ	米、/鶏肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、/ブロッコリー、はくさい、しょうゆ、/こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
19木	おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツ煮,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、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/はくさい、ほうれんそう、食塩、/キウイフルーツ、
20金	おかゆ,たららの煮魚,グリーンマッシュ,味噌汁,なし	米、/たら、しょうゆ、/じゃがいも、ブロッコリー、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/なし、
21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
23月	おかゆ,鱈の煮付け,ほうれんそうの煮浸し,味噌汁,りんご	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、/りんご、
24火	おかゆ,鶏と野菜の煮物,さつまい風,バナナ	米、/鶏肉、ブロッコリー、しょうゆ、/さつまいも、だいこん、にんじん、減塩みそ、/バナナ、
25水	おかゆ,鮭の煮魚,キャベツの煮物,味噌汁,みかん缶	米、/さけ、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、/みかん缶、
26木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,キウイフルーツ	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、/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、
27金	おかゆ,ふんわり煮,ブロッコリーのおひたし,野菜スープ風,みかん	米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、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、/メロン
28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、
30月	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,やわらか煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、/豚肉、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、/こまつな、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)、/キウイフルーツ、
31火	おかゆ,鮭の味噌煮,煮浸し,清汁,バナナ	米、/さけ、減塩みそ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、食塩、/バナナ、