

# 給食だより

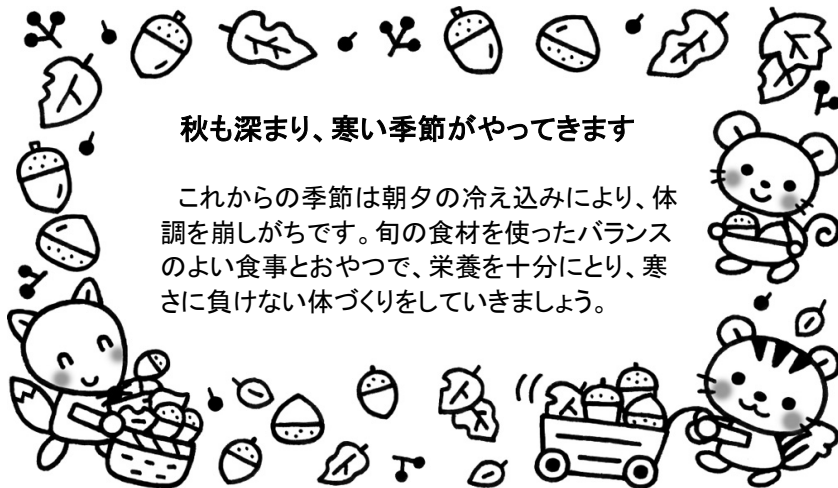
認定こども園 桜保育園

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 (水)	麦ごはん 鶏の甘酢煮 小松菜の炒め物 味噌汁	なし	米、じゃがいも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏手羽元、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	なし、こまつな、たまねぎ、しめじ、しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん	本みりん、酢、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 504 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g カルシウム 255 mg
2 (木)	麦ごはん カレーライス ごま酢和え 麦茶	りんご	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	りんご、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 501 kcal たんぱく質 14 g 脂質 21 g カルシウム 212 mg
3 (金)	文化の日							
4 (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、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 331 kcal たんぱく質 14 g 脂質 12 g カルシウム 201 mg
6 (月)	麦ごはん 五目納豆 けんちん汁 キウイフルーツ		米、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、鶏もも肉、卵(錦糸卵)、かに風味、油揚げ	キウイフルーツ、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 393 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 238 mg
7 (火)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 ほうれん草のナムル 味噌汁	バナナ	米、押麦、ごま、ごま油	たら、木綿豆腐、バター、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、生わかめ	しょうゆ	麦茶 おにぎり	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9.3 g カルシウム 111 mg
8 (水)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆もやし煮 味噌汁	みかん	米、つきこん、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、さつま揚げ、いわし(煮干し)	みかん、大豆もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、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 412 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 230 mg
9 (木)	麦ごはん 炒り豆腐 スパゲッティサラダ 味噌汁	りんご	米、じゃがいも、マヨドレ、サラスパ、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、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19 g カルシウム 268 mg
10 (金)	ふりかけご飯(本かつお) 洋風厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁	グレープフルーツ	米、砂糖、つきこん、押麦、なたね油、三温糖、小麦粉	牛乳、卵、減塩みそ、鶏ひき肉、クリームチーズ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	ケチャップ、酒、本みりん、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19 g カルシウム 293 mg
11 (土)	《ひまわり組 試食会》 麦ごはん 煮魚 若布の酢の物	味噌汁 バナナ	米、中ざら糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、あかうお、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、生わかめ	しょうゆ、酢、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 397 kcal たんぱく質 17 g 脂質 8.7 g カルシウム 213 mg
13 (月)	麦ごはん 和風ミートローフ キャベツのソテー 味噌汁	キウイフルーツ	米、三温糖、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ	しょうゆ、鳥がらだし、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18 g 脂質 13 g カルシウム 237 mg
14 (火)	麦ごはん 鮭フライ もやしの和え物 味噌汁	もも缶	米、パン粉、なたね油、押麦	さけ、木綿豆腐、卵、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	オレンジ天然果汁、もも缶(白桃)、緑豆もやし、きゅうり、生わかめ	中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ・ストレート、しょうゆ	ジュース おやつ (サンワールド)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11 g カルシウム 99 mg
15 (水)	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 白菜のお浸し 味噌汁	みかん	米、じゃがいも、グラニュー糖、さつまいも、押麦、三温糖、小麦粉	牛乳、豚肉(ばら)、バター、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)、かつお節	みかん、はくさい、だいこん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	牛乳 パウンドケーキ (さつまいも入り)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16 g 脂質 21 g カルシウム 255 mg
16 (木)	麦ごはん 味付け肉だんご 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁	グレープフルーツ	米、押麦、なたね油	牛乳、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、こまつな、緑豆もやし、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 425 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 249 mg
17 (金)	麦ごはん かじきの味噌焼 さつまいもサラダ 清汁	なし	米、さつまいも、サンドイッチパン、マヨドレ、押麦、五色麩、なたね油、三温糖	牛乳、かじき、減塩みそ、ハム	なし、たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)	本みりん、食塩、昆布だし汁	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16 g カルシウム 189 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		
18 (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 277 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.9 g カルシウム 196 mg
20 (月)	以) 麦ごはん 未) バターロール クリームシチュー ブロッコリーのお浸し	麦茶 りんご	じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節	りんご、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)	酢、めんつゆ・ストレート	牛乳 がんづき	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15 g カルシウム 224 mg
21 (火)	麦ごはん 野菜コロッケ ほうれん草の磯和え 味噌汁	バナナ	米、なたね油、押麦	牛乳、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそう、だいこん、緑豆もやし、にんじん、焼きのり	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 485 kcal たんぱく質 14 g 脂質 16 g カルシウム 229 mg
22 (水)	以) あんこ餅・納豆餅 未) 麦ごはん 未) ひきわり納豆 なます	雑煮 みかん	米、押麦、三温糖、なたね油、もち米	牛乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、油揚げ、なると、ねりあん	みかん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、酢、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18 g 脂質 12 g カルシウム 214 mg
23 (木)	勤 労 感 謝 の 日							
24 (金)	ゆかりご飯 鯖のムニエル もやしの和え物 野菜スープ	もも缶	米、押麦、なたね油、小麦粉	牛乳、さば、かに風味	もも缶(白桃)、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、あおのり	食塩、洋風だしの素、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 429 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g カルシウム 181 mg
25 (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、はくさい、緑豆もやし、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 347 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 222 mg
27 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ	りんご	米、押麦、三温糖、片栗粉、はるさめ、五色巻、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	りんご、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 461 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 231 mg
28 (火)	麦ごはん ぶりの照り焼 小松菜の五目和え 味噌汁	グレープフルーツ	さつまいも、米、しらたき、砂糖、押麦、ごま、三温糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ、卵、バター、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、しょうが、生わかめ	酒、しょうゆ、本みりん	牛乳 スイーツポテト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g カルシウム 307 mg
29 (水)	麦ごはん ささ身あけぼの揚げ 切干大根煮 味噌汁	みかん	米、てんぷら粉、なたね油、つきこん、押麦	牛乳、鶏ささ身、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、はくさい、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、干しいたけ	中濃ソース、めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24 g 脂質 14 g カルシウム 243 mg
30 (木)	麦ごはん 豚肉の柳川風 若布の酢の物 味噌汁	りんご	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ごぼう、生わかめ	酢、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15 g カルシウム 280 mg



## 秋も深まり、寒い季節がやってきます

これからの季節は朝夕の冷え込みにより、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



# 離乳食献立表



日	献立	材料名
1水	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁,なし	米、/鶏肉、たまねぎ、ブロッコリー、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、/なし、
2木	おかゆ,肉じゃが風煮,キャベツの煮物,味噌汁,りんご	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、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
3金	文化の日	
4土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,野菜スープ,オレンジ	米、/豚肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/オレンジ、
6月	おかゆ,二色納豆,けんちん汁風,キウイフルーツ	米、/挽きわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/鶏肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、/キウイフルーツ、
7火	おかゆ,鱈の煮魚,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ	米、/たら、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、/バナナ、
8水	おかゆ,豚肉の旨煮,ブロッコリーの煮物,味噌汁,みかん	米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん、
9木	おかゆ,豆腐のふんわり煮,白菜の煮浸し,味噌汁,りんご	米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、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、/りんご、
10金	肉だんご風,小松菜の煮物,味噌汁,グレープフルーツ	豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、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、
11土	おかゆ,煮魚,かぼちゃの茶巾風,味噌汁,バナナ	米、/たら、しょうゆ、/かぼちゃ、ほうれんそう、しょうゆ、/はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
13月	おかゆ,そぼろ煮,キャベツの煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	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、/キウイフルーツ、
14火	おかゆ,鮭の煮付け,ブロッコリーの煮物,味噌汁,もも缶	米、/さけ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、いわし(煮干し)、減塩みそ、/もも缶(白桃)、
15水	おかゆ,豚肉と大根の煮物,白菜のお浸し,味噌汁,みかん	米、/豚肉、だいこん、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、/みかん、
16木	おかゆ,鶏だんご,グリーンマッシュ,味噌汁,グレープフルーツ	米、/鶏ひき肉、しょうゆ、/じゃがいも、ブロッコリー、しょうゆ、/はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
17金	おかゆ,鱈の味噌煮,ほうれん草のお浸し,清汁風,なし	米、/たら、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、にんじん、食塩、/なし、
18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、
20月	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,りんご	米、/鶏肉、じゃがいも、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、/りんご、
21火	おかゆ,鮭の煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ	米、/さけ、しょうゆ、/ほうれんそう、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、/バナナ、
22水	おかゆ,挽きわり納豆,白菜の煮浸し,ひきな汁風,みかん缶	米、/挽きわり納豆、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/みかん缶、
23木	勤労感謝の日	
24金	おかゆ,鱈の煮魚,さつまいもの含め煮,野菜スープ風,もも缶	米、/たら、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、食塩、/もも缶(白桃)、
25土	おかゆ,豚肉とこまつなの煮物,味噌汁,バナナ	米、/豚肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
27月	おかゆ,ふんわり煮,白菜の煮浸し,野菜スープ風,りんご	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、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、/りんご、
28火	おかゆ,鮭の煮魚,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、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
29水	おかゆ,鶏肉とほうれん草の煮物,大根の含め煮,味噌汁,みかん	米、/鶏肉、ほうれんそう、しょうゆ、/だいこん、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、/みかん、
30木	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,りんご	米、/豚肉、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、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、