

給食だより

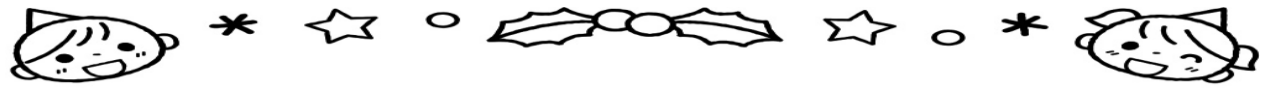
認定こども園 桜保育園

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 鱈の味噌焼 ほうれん草の磯和え 清汁	キウイフルーツ	さつまいも、米、砂糖、押麦、焼ふ、なたね油、三温糖	牛乳、たら、減塩みそ	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、緑豆もやし、えのき茸、にんじん、刻みのり	本みりん、食塩、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18 g 脂質 8.4 g カルシウム 234 mg
2 (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、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 319 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 180 mg
4 (月)	麦ごはん カップ納豆 大根のそぼろ煮 さつま汁	グレープフルーツ	米、さつまいも、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、納豆、豚ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、絹さや、いんげん	かつお・昆布だし汁、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 463 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14 g カルシウム 234 mg
5 (火)	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜の五目和え 清汁	バナナ	米、白玉粉、片栗粉、砂糖、なたね油、しらたき、押麦、ごま、三温糖	さば、木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ	バナナ、こまつな、しめじ、にんじん、しょうが、生わかめ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、昆布だし汁	麦茶 豆腐入り 白玉だんご	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17 g 脂質 17 g カルシウム 103 mg
6 (水)	麦ごはん 鶏肉の五目煮 若布のサラダ 味噌汁	キウイフルーツ	米、じゃがいも、板こんにやく、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、減塩みそ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、みかん缶、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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14 g 脂質 10 g カルシウム 226 mg
7 (木)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 大豆もやし煮 味噌汁	みかん	米、グラニュー糖、つきこん、押麦、三温糖	牛乳、卵、バター、鶏ひき肉、減塩みそ、さつま揚げ、いわし(煮干し)、スキムルク	みかん、たまねぎ、にんじん、大豆もやし、はくさい、干椎茸、絹さや	ケチャップ、酒、めんつゆ・ストレート、本みりん、食塩	牛乳 キャラットケーキ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22 g 脂質 25 g カルシウム 286 mg
8 (金)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼 キャベツとアスパラのソテー 味噌汁	もも缶	米、マヨドレ、押麦、なたね油	牛乳、さけ、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス	鳥がらだし汁、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20 g 脂質 17 g カルシウム 222 mg
9 (土)	豚丼 味噌汁 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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12 g 脂質 8.5 g カルシウム 185 mg
11 (月)	麦ごはん 味付け肉だんご さつまいもサラダ 野菜スープ	グレープフルーツ	米、さつまいも、焼ふ、三温糖、マヨドレ、押麦	牛乳、バター、ハム	グレープフルーツ、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	食塩、洋風だしの素	牛乳 麩ラスク	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17 g 脂質 23 g カルシウム 205 mg
12 (火)	麦ごはん エビフライ ひじきの煮物 味噌汁	オレンジ	米、なたね油、押麦	牛乳、ちくわ、減塩みそ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、緑豆もやし、にんじん、絹さや	中濃ソース、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 453 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g カルシウム 247 mg
13 (水)	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、なたね油、ごま、ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、卵、おから	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	カレールーウ、酢、めんつゆ・ストレート	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15 g 脂質 25 g カルシウム 252 mg
14 (木)	麦ごはん ツナと豆腐のつくね煮 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	もも缶	米、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、かつお油漬缶、卵、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお	もも缶(白桃)、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ピーマン、しめじ	しょうゆ、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 472 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 271 mg
15 (金)	ふりかけご飯(のりたま) りんご ぶりの揚げ漬 もやしの和え物 清汁		米、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、押麦	牛乳、ぶり、木綿豆腐、かに風味	りんご、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、生わかめ、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	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20 g 脂質 26 g カルシウム 209 mg
16 (土)	生活発表会							
18 (月)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 キウイフルーツ		米、じゃがいも、つきこん、押麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、卵(錦糸卵)、減塩みそ、かに風味	キウイフルーツ、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、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 234 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 (火)	麦ごはん 煮魚 小松菜の磯和え 味噌汁	グレープフルーツ	米、中ざら糖、押麦	あかうお、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、刻みのみり	しょうゆ、めんつゆ・ストレート	麦茶 おにぎり	エネルギー 315 kcal たんぱく質 14 g 脂質 2.6 g カルシウム 100 mg
20 (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、花麩、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、えのき茸、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 501 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17 g カルシウム 234 mg
21 (木)	麦ごはん すき焼き風煮 もやしの和え物 味噌汁	みかん	米、じゃがいも、しらたき、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	みかん、緑豆もやし、はくさい、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	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 477 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g カルシウム 268 mg
22 (金)	麦ごはん かじきのゴマフライ 切干大根煮 味噌汁	りんご	米、グラニュー糖、パン粉、つきこん、なたね油、押麦、ごま	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵、バター、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、かぼちゃ、にんじん、きぬさや、切干だいこん、生わかめ、干椎茸	本みりん、めんつゆ・ストレート、酒、しょうゆ	牛乳 パウンドケーキ (かぼちゃ入り)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 24 g 脂質 31 g カルシウム 278 mg
23 (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 264 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 8.1 g カルシウム 174 mg
25 (月)	麦ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	いちご	じゃがいも、米、サンドイッチパン、マヨドレ、押麦	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ油漬缶	いちご、緑豆もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、にんにく	食塩、洋風だし の素、しょうゆ、 カレー粉	牛乳 ミルフィーユ サンド	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g カルシウム 210 mg
26 (火)	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草のナムル 清汁	グレープフルーツ	米、中ざら糖、押麦、五色麩、なたね油、ごま、ごま油	牛乳、さば、減塩みそ	バナナ、グレープフルーツ、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのき茸、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、酒、昆布だし汁	牛乳・バナナ おやつ (サンワールド)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 200 mg
27 (水)	ふりかけご飯(本かつお) 豚肉のピカタ ブロッコリーのおひたし 野菜スープ	りんご	米、なたね油、押麦	牛乳、豚肉(ロース)、卵、スキムミルク、かつお節	りんご、ブロッコリー、緑豆もやし、キャベツ、にんじん	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 427 kcal たんぱく質 19 g 脂質 16 g カルシウム 191 mg
28 (木)	麦ごはん 白身魚のゆかり揚げ すき昆布煮 味噌汁	みかん	米、てんぷら粉、なたね油、つきこん、押麦	牛乳、たら、減塩みそ、さつまいも揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	みかん、だいこん、にんじん、しめじ、絹さや、切干だいこん、刻みこんぶ	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 432 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g カルシウム 253 mg

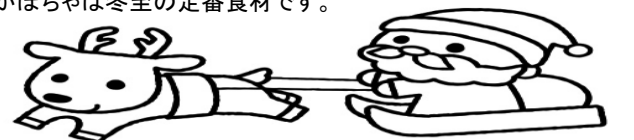


季節の食事 冬至

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。

【冬至の七種(ななくさ)】

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、
うんどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん=運」を
呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは冬至の定番食材です。





離乳食献立表



日	献立	材料名
1 金	おかゆ、鱈の味噌煮、ほうれん草の煮浸し、清汁風、キウイフルーツ	米、／たら、減塩みそ、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、はくさい、食塩、／キウイフルーツ、
2 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、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／にんじん、キャベツ、食塩、／オレンジ、
4 月	おかゆ、ひきわり納豆、大根のそぼろ煮、さつま汁風、グレープフルーツ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ豆、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、減塩みそ、／グレープフルーツ、
5 火	おかゆ、鮭の煮魚、小松菜のお浸し、清汁風、バナナ	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、／バナナ、
6 水	おかゆ、鶏肉の五目煮、煮浸し、味噌汁、キウイフルーツ	米、／鶏肉、にんじん、だいこん、しょうゆ、／ブロッコリー、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、
7 木	おかゆ、そぼろ煮、やわらか煮、味噌汁、みかん缶	米、／にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／にんじん、ほうれん草、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
8 金	おかゆ、鮭の煮魚、キャベツ煮、味噌汁、もも缶	米、／さけ、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)、
9 土	豚丼風、味噌汁、バナナ	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、／バナナ、
11 月	おかゆ、肉だ風風、さつまいも煮、野菜スープ風、グレープフルーツ	米、／豚ひき肉、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、／さつまいも、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、
12 火	おかゆ、鱈の味噌煮、小松菜煮、味噌汁、オレンジ	米、押麦、／たら、減塩みそ、／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、／オレンジ、
13 水	おかゆ、肉じゃが風、キャベツ煮、味噌汁、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、／たまねぎ、ほうれん草、減塩みそ、／キウイフルーツ、
14 木	おかゆ、豆腐のふんわり煮、ほうれん草のおひたし、味噌汁、もも缶	米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ほうれん草、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)、
15 金	おかゆ、鮭の煮魚、茶巾風、清汁風、りんご	米、／さけ、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれん草、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／りんご、
16 土	生活発表会	
18 月	おかゆ、二色納豆、豚汁風、キウイフルーツ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、木綿豆腐、減塩みそ、／キウイフルーツ、
19 火	おかゆ、煮魚、小松菜の煮物、味噌汁、グレープフルーツ	米、／あかうお、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、／グレープフルーツ、
20 水	おかゆ、豆腐のそぼろ煮、キャベツ煮、野菜スープ風、バナナ	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、／たまねぎ、はくさい、食塩、／バナナ、
21 木	おかゆ、すき焼き風煮、茶巾風、味噌汁、みかん缶	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、ブロッコリー、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
22 金	おかゆ、鱈の味噌煮、大根煮、味噌汁、りんご	米、／たら、減塩みそ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれん草、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
23 土	煮込みうどん、オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、／オレンジ、
25 月	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、じゃがいもの煮物、野菜スープ風、いちご	米、／鶏肉、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、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／いちご、
26 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、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、はくさい、食塩、／グレープフルーツ、
27 水	おかゆ、豚肉と野菜の煮物、ブロッコリーのおひたし、野菜スープ風、りんご	米、／豚肉、だいこん、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、食塩、／りんご、
28 木	おかゆ、鱈の煮魚、白菜煮、味噌汁、みかん缶	米、／たら、しょうゆ、／はくさい、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、／みかん缶、