

# 給食だより

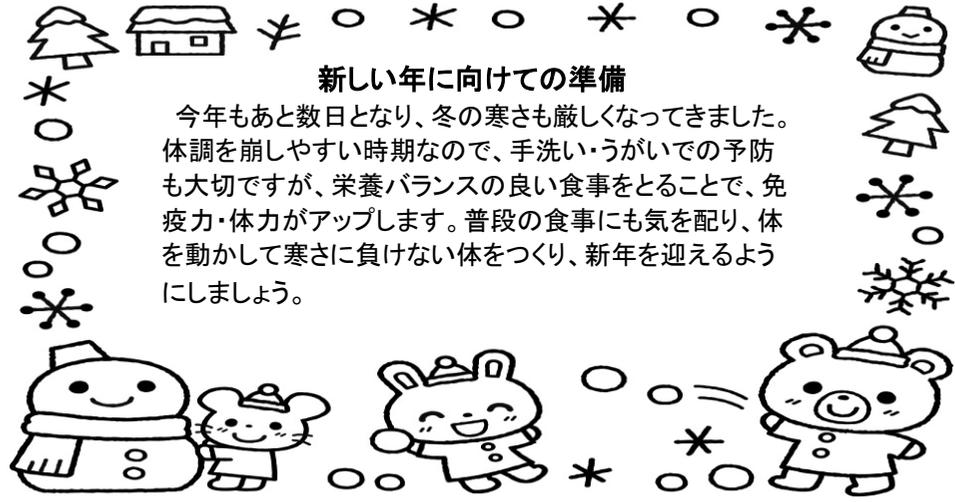
認定こども園 桜保育園

| 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                     |                           |                               |                                      |
| 4<br>(木)  | お弁当の日<br>麦茶<br>みかん                    |          | 米、なたね油                          | 牛乳                               | みかん  | しょうゆ                       | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 156 kcal<br>5.6 g<br>6.5 g<br>170 mg |
| 5<br>(金)  | お弁当の日<br>麦茶<br>バナナ                    |          | 米、なたね油                          | 牛乳                               | バナナ  | しょうゆ                       | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 182 kcal<br>5.9 g<br>6.5 g<br>161 mg |
| 6<br>(土)  | お弁当の日<br>麦茶<br>オレンジ                   |          | 米、なたね油                          | 牛乳                               | オレンジ   | しょうゆ                       | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 148 kcal<br>5.7 g<br>6.5 g<br>167 mg |
| 8<br>(月)  | 成人の日                                  |          |                                 |                                  |  |                            |                           |                               |                                      |
| 9<br>(火)  | 麦ごはん<br>ぶり大根<br>もやしの和え物<br>味噌汁        | りんご      | 米、さといも、三温糖、押麦、なたね油              | ぶり、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)            | バナナ、りんご、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが                          | しょうゆ、酒、めんつゆ・ストレート、食塩       | 麦茶、バナナ<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 394 kcal<br>16 g<br>9.2 g<br>75 mg   |
| 10<br>(水) | 麦ごはん<br>カレーライス<br>ゴマ酢和え<br>麦茶         | キウイフルーツ  | 米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま、なたね油          | 牛乳、バター、豚肉(ばら)                    | 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、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 501 kcal<br>15 g<br>21 g<br>231 mg   |
| 11<br>(木) | 麦ごはん<br>カップ納豆<br>小松菜の五目和え<br>味噌汁      | グレープフルーツ | 米、砂糖、しらたき、押麦、なたね油、ごま、三温糖、小麦粉、砂糖 | 牛乳、納豆、卵、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)        | グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ごまつな、しめじ  | 酒、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん、酢   | 牛乳<br>がんづき                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 433 kcal<br>18 g<br>17 g<br>321 mg   |
| 12<br>(金) | 麦ごはん<br>鮭の南部焼き<br>マカロニサラダ<br>味噌汁      | みかん      | 米、マヨドレ、マカロニ、押麦、なたね油、ごま          | 牛乳、さけ、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)           | みかん、はくさい、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)                                     | しょうゆ、本みりん、酒                | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 422 kcal<br>20 g<br>14 g<br>237 mg   |
| 13<br>(土) | ひじきごはん<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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 357 kcal<br>12 g<br>11 g<br>217 mg   |
| 15<br>(月) | 麦ごはん<br>ツナ入り厚焼卵<br>切干大根煮<br>味噌汁       | りんご      | 米、つきごん、三温糖、なたね油、押麦              | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)     | りんご、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、酒、本みりん、しょうゆ、食塩  | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 465 kcal<br>20 g<br>17 g<br>256 mg   |
| 16<br>(火) | 麦ごはん<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草の磯和え<br>清汁      | グレープフルーツ | 米、中ざら糖、押麦、五色麴                   | さば、鶏肉、減塩みそ、油揚げ                   | グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ごぼう、しょうが、にんにく、焼きのり | しょうゆ、食塩、酒、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁 | ずいとん                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 331 kcal<br>17 g<br>9.7 g<br>57 mg   |
| 17<br>(水) | 麦ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツの彩りサラダ<br>味噌汁  | もも缶      | 米、押麦、マヨドレ、なたね油                  | 牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し) | もも缶(白桃)、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、しょうが、生わかめ                                    | しょうゆ、酒、本みりん                | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 438 kcal<br>18 g<br>16 g<br>229 mg   |
| 18<br>(木) | 麦ごはん<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーのおひたし<br>麦茶 | オレンジ     | じゃがいも、米、グラニュー糖、押麦               | 牛乳、鶏肉、クリームチーズ、生クリーム、卵、バター、花かつお   | オレンジ、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)、レモン果汁                         | めんつゆ・ストレート                 | 牛乳<br>チーズケーキ              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 503 kcal<br>20 g<br>23 g<br>237 mg   |
| 19<br>(金) | ゆかりごはん<br>白身魚の磯辺揚げ<br>大豆もやし煮<br>味噌汁   | キウイフルーツ  | 米、てんぷら粉、つきごん、なたね油、押麦            | 牛乳、たら、減塩みそ、さつま揚げ、いわし(煮干し)        | キウイフルーツ、大豆もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、あおのり                       | めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、しょうゆ     | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 434 kcal<br>20 g<br>13 g<br>258 mg   |
| 20<br>(土) | 豚丼<br>味噌汁<br>オレンジ                     |          | 米、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)          | オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ  | 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 432 kcal<br>11 g<br>11 g<br>208 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<br>作る                            | 体を<br>丈夫にする                                     | 病気から<br>守ってくれる  | 味の<br>お手伝い                      |                       | エネルギー                         | たんぱく質                              |
| 22<br>(月) | 麦ごはん<br>豚肉と大根の煮物<br>若布のサラダ<br>味噌汁         | りんご      | 米、サンドイッチパン、じゃがいも、押麦、三温糖               | 牛乳、豚肉(ばら)、減塩みそ、いわし(煮干し)                         | りんご、だいこん、緑豆もやし、キャベツ、いちごジャム・低糖度、にんじん、きゅうり、いんげん、みかん缶、生わかめ | 酢、しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート        | 牛乳<br>ジャムサンド          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 478 kcal<br>17 g<br>16 g<br>231 mg |
| 23<br>(火) | 麦ごはん<br>鯖のカレムニエル<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁        | グレープフルーツ | 米、じゃがいも、押麦、なたね油                       | 牛乳、さば、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、にんじん、ほしのり                            | めんつゆ・ストレート、しょうゆ、カレー粉            | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 401 kcal<br>19 g<br>14 g<br>236 mg |
| 24<br>(水) | 麦ごはん<br>五目納豆<br>豚汁<br>キウイフルーツ             |          | 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)、卵(錦糸卵)、減塩みそ、かに風味              | キウイフルーツ、かぼちゃ、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<br>大学かぼちゃ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 494 kcal<br>18 g<br>21 g<br>254 mg |
| 25<br>(木) | 麦ごはん<br>鶏の甘酢煮<br>もやしの和え物<br>味噌汁           | もも缶      | 米、押麦、三温糖、なたね油                         | 牛乳、鶏手羽元、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)                      | もも缶(白桃)、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しょうが、ねぎ、にんにく               | 本みりん、酢、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 505 kcal<br>21 g<br>14 g<br>224 mg |
| 26<br>(金) | 麦ごはん<br>Eビフライ<br>ひじきの煮物<br>味噌汁            | みかん      | 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)                      | みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえんどう                               | 中濃ソース、めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、しょうゆ    | 牛乳<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 466 kcal<br>18 g<br>14 g<br>250 mg |
| 27<br>(土) | 五目うどん<br>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<br>おやつ<br>(サンワールド) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 311 kcal<br>11 g<br>9 g<br>189 mg  |
| 29<br>(月) | 麦ごはん<br>松風焼き<br>白菜のお浸し<br>味噌汁             | りんご      | 米、押麦、パン粉、三温糖、なたね油、ごま                  | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)、スキムミルク、花かつお | りんご、はくさい、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、生わかめ             | めんつゆ・ストレート                      | ヨーグルト和え<br>(フルーツ)     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 392 kcal<br>20 g<br>11 g<br>211 mg |
| 30<br>(火) | ふりかけごはん(のりたま)<br>かじきの味噌焼<br>小松菜の炒め物<br>清汁 | グレープフルーツ | 米、押麦、なたね油、三温糖                         | 牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、減塩みそ                            | 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、めんつゆ・ストレート、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 399 kcal<br>19 g<br>14 g<br>240 mg |
| 31<br>(水) | 麦ごはん<br>麻婆豆腐風<br>春雨サラダ<br>中華スープ           | もも缶      | 米、小麦粉、砂糖、押麦、三温糖、片栗粉、はるさめ、五色麩、ごま油、なたね油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵(錦糸卵)、減塩みそ、ハム、クリームチーズ             | もも缶(白桃)、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    | 酢、酒、しょうゆ、食塩、めんつゆ・ストレート、中華スープ    | 牛乳<br>チーズ蒸しパン         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 516 kcal<br>20 g<br>16 g<br>238 mg |





# 離乳食献立表



| 日       | 献立                                  | 材料名  |
|---------|-------------------------------------|--|
| 4<br>木  | おかゆ,豚肉のそぼろ煮,味噌汁,みかん缶                | 米、/豚ひき肉、ブロッコリー、たまねぎ、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、<br>/みかん缶、                     |
| 5<br>金  | おかゆ,鮭と野菜の味噌煮,清汁風,バナナ                | 米、/さけ、ほうれんそう、にんじん、減塩みそ、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、食塩、/バナナ、                                  |
| 6<br>土  | おかゆ,鶏肉と大根の煮物,味噌汁,オレンジ               | 米、/鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/こまつな、じゃがいも、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、                            |
| 8<br>月  | 成人の日                                |  |
| 9<br>火  | おかゆ,煮魚,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、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、                      |
| 10<br>水 | おかゆ,肉じゃが風煮,キャベツの煮物,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、/ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、 |
| 11<br>木 | おかゆ,ひきわり納豆,小松菜の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ     | 米、/挽きわり納豆、しょうゆ、/こまつな、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、                |
| 12<br>金 | おかゆ,鮭の煮物,さつまいもの煮物,味噌汁,みかん缶          | 米、/さけ、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、/みかん缶、                      |
| 13<br>土 | おかゆ,豚肉と白菜の煮物,味噌汁,バナナ                | 米、/豚肉、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、/バナナ、                             |
| 15<br>月 | おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,グリーンマッシュ,味噌汁,りんご       | 米、/鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、/りんご、           |
| 16<br>火 | おかゆ,鱈の味噌煮,ほうれんそうのお浸し,清汁風,グレープフルーツ   | 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、/はくさい、たまねぎ、食塩、/グレープフルーツ、                       |
| 17<br>水 | おかゆ,豚肉の旨煮,キャベツの煮浸し,味噌汁,もも缶          | 米、/豚肉、しょうゆ、/キャベツ、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)、                    |
| 18<br>木 | おかゆ,鶏肉とじゃがいもの煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,オレンジ | 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、/ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、        |
| 19<br>金 | おかゆ,鱈の煮魚,さつまいもの含め煮,味噌汁,キウイフルーツ      | 米、/たら、しょうゆ、/さつまいも、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、/キウイフルーツ、                   |
| 20<br>土 | 豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ                   | 米、/豚肉、たまねぎ、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)、/オレンジ、                             |
| 22<br>月 | おかゆ,豚肉と大根の煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,りんご     | 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、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、      |
| 23<br>火 | おかゆ,鮭の煮魚,小松菜の煮浸し,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、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、                  |
| 24<br>水 | おかゆ,二色納豆,豚汁風,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、/豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、/キウイフルーツ、               |
| 25<br>木 | おかゆ,鶏のそぼろ煮,白菜の煮物,味噌汁,もも缶            | 米、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/白菜、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)、               |
| 26<br>金 | おかゆ,鱈の煮物,ほうれんそうの煮浸し,味噌汁,みかん缶        | 米、/たら、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、/みかん缶、                     |
| 27<br>土 | 煮込みうどん,バナナ                          | 干しうどん、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/バナナ、   |
| 29<br>月 | おかゆ,鶏だんご,白菜の煮物,味噌汁,りんご              | 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、/りんご、                 |
| 30<br>火 | おかゆ,鮭の味噌煮,小松菜の煮浸し,清汁風,グレープフルーツ      | 米、/さけ、減塩みそ、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、はくさい、食塩、/グレープフルーツ、                         |
| 31<br>水 | おかゆ,豆腐のふんわり煮,ブロッコリーの煮物,野菜スープ風,もも缶   | 米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、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、/もも缶(白桃)、                 |