

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 (木)	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 スパゲッティサラダ 味噌汁	デコボン	米、マヨドレ、サラスパゲ、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏むね肉、卵、減塩みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	デコボン、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g カルシウム 219 mg
2 (金)	麦ごはん 煮魚 ほうれん草の磯和え 清汁	キウイフルーツ	米、白玉粉、砂糖、中ざら糖、押麦、五色麩	牛乳、あかうお	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、あおのり、刻みのり	食塩、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁	牛乳 揚げ餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19 g 脂質 7.8 g カルシウム 234 mg
3 (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(バラ)、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 おやつ (サンワールド)	エネルギー 307 kcal たんぱく質 11 g 脂質 8.4 g カルシウム 186 mg
5 (月)	麦ごはん カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁	バナナ	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、片栗粉、押麦	納豆、豚ひき肉、絹ごし豆腐、減塩みそ、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いんげん	しょうゆ、めんつゆ・ストレート、酒	AM以上牛乳・麦茶 豆腐入り 白玉だんご	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g カルシウム 254 mg
6 (火)	麦ごはん 鯖の竜田揚げ もやしの和え物 味噌汁	グレープフルーツ	米、なたね油、片栗粉、押麦	牛乳、さば、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、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	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g カルシウム 225 mg
7 (水)	麦ごはん カレーライス 春雨サラダ キウイフルーツ	麦茶	米、じゃがいも、押麦、はるさめ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵(錦糸卵)、ハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、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 519 kcal たんぱく質 15 g 脂質 24 g カルシウム 206 mg
8 (木)	麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 野菜スープ	もも缶	米、マヨドレ、押麦、ごま油、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム	もも缶、かぼちゃ、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、本みりん、鳥がらだし汁	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16 g 脂質 19 g カルシウム 185 mg
9 (金)	ゆかりご飯 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の五目和え 味噌汁	りんご	米、しらたき、押麦、ごま、米こうじ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 20 g 脂質 12 g カルシウム 269 mg
10 (土)	スパゲッティマトソース コンソメスープ 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、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、キャベツ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13 g 脂質 12 g カルシウム 176 mg
12 (月)	振替休日							
13 (火)	麦ごはん かじきのゴマフライ ひじきの煮物 味噌汁	オレンジ	米、パン粉、なたね油、押麦、ごま	かじき、ちくわ、卵、減塩みそ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	オレンジ、だいこん、にんじん、しめじ、さやえんどう	本みりん、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、酒	ジョア おやつ (サンワールド)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 276 mg
14 (水)	麦ごはん 和風ハンバーグ 若布のサラダ 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、三温糖、ホットケーキ粉、黒砂糖	牛乳、木綿豆腐、かに水煮缶、卵、減塩みそ、おから	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、生わかめ、根三葉、干椎茸、みかん缶	かつお・昆布だし汁、酢、めんつゆ・ストレート、酒	牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 284 mg
15 (木)	麦ごはん 洋風厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁	りんご	米、つきこん、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、鶏ひき肉、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、絹さや、干椎茸、切干だいこん、刻みこんぶ	ケチャップ、酒、本みりん、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 248 mg
16 (金)	麦ごはん 鱈と野菜の蒸し焼 ほうれん草のおひたし 清汁	キウイフルーツ	米、グラニュー糖、押麦、花麩	牛乳、たら、バター、卵、油揚げ、花かつお	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、にんじん、えのき茸、かぼちゃ	食塩、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁	牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.9 g カルシウム 228 mg
17 (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 310 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 202 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 (月)	麦ごはん 五目納豆 豚汁 グレープフルーツ		米、じゃがいも、焼ふ、三温糖、つきこん、押麦	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(ばら)、卵(錦糸卵)、バター、減塩みそ、かに風味	グレープフルーツ、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	牛乳 麩ラスク	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18 g 脂質 21 g カルシウム 231 mg
20 (火)	麦ごはん ぶりの揚げ漬 小松菜の磯和え 味噌汁	りんご	米、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、押麦、ごま	ぶり、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)	バナナ、りんご、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、刻みのり	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	AM以上児牛乳・麦茶 バナナ・おやつ(サンワールド)	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20 g 脂質 25 g カルシウム 252 mg
21 (水)	麦ごはん 炒り豆腐 若布の酢の物 味噌汁	キウイフルーツ	さつまいも、米、砂糖、押麦、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、生わかめ、干椎茸、みかん缶	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g カルシウム 335 mg
22 (木)	麦ごはん 味付け肉だんご もやしの和え物 味噌汁	もも缶	米、押麦、なたね油	牛乳、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)	もも缶(白桃)、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、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 449 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 227 mg
23 (金)	天皇誕生日							
24 (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 299 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 167 mg
26 (月)	ふりかけご飯(本かつお) デコボン ツナと豆腐のつくね煮 ゴマ酢和え 味噌汁		米、片栗粉、三温糖、ごま、なたね油、押麦	ヨーグルト(低脂肪無糖)、木綿豆腐、かつお油漬缶、卵、減塩みそ、いわし(煮干し)	デコボン、緑豆もやし、たまねぎ、もも缶、みかん缶、バナナ、はくさい、キャベツ、ピーマン、にんじん、きゅうり	酢、本みりん、しょうゆ、めんつゆ・ストレート	AM以上児牛乳 ヨーグルト和え(フルーツ)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16 g カルシウム 357 mg
27 (火)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼 切干大根煮 味噌汁	りんご	米、じゃがいも、マヨドレ、つきこん、押麦、なたね油	さけ、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジジュース、りんご、たまねぎ、にんじん、絹さや、切干だいこん、干椎茸	めんつゆ・ストレート、本みりん、酒、しょうゆ、パセリ粉	ジュース 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 18 g カルシウム 241 mg
28 (水)	麦ごはん 鶏のコンフレク揚げ ブロッコリーのおひたし 味噌汁	オレンジ	米、グラニュー糖、コンフレク、片栗粉、押麦、なたね油	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、卵、減塩みそ、バター、いわし(煮干し)、スキムミルク、花かつお	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、生わかめ	めんつゆ・ストレート	牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 28 g 脂質 17 g カルシウム 270 mg
29 (木)	麦ごはん 豚肉の柳川風 マカロニサラダ 味噌汁	グレープフルーツ	米、じゃがいも、マヨドレ、マカロニ、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)	しょうゆ、本みりん	牛乳 おやつ(サンワールド)	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17 g 脂質 21 g カルシウム 230 mg

節分

節分とは「季節を分ける」という意味です。四季の変わり目に立春・立夏・立秋・立冬があります。特に2月4日の立春は1年の始まりとして重視され、立春の前の日を節分と呼びます。昔から季節の変わり目は悪いが入りやすいと言われ、その悪い気を「鬼」にたとえ、節分の日には豆をまいて鬼を追い出し、福を取りこむ行事が定着しています。





離乳食献立表



日	献立	材料名
1木	おかゆ,じゃがいものおやき風,煮浸し,味噌汁,デコボン	米、/鶏むね肉,じゃがいも,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、/デコボン
2金	おかゆ,煮魚,ほうれん草のお浸し,清汁風,キウイフルーツ	米、/あかうお,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、/キウイフルーツ、
3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、/はくさい,にんじん,減塩みそ,いわし(煮干し)、/オレンジ、
5月	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,バナナ	米、/納豆,しょうゆ、/豚ひき肉,だいこん,にんじん,しょうゆ、/じゃがいも,たまねぎ,ほうれんそう,いわし(煮干し),減塩みそ、/バナナ、
6火	おかゆ,鱈の煮魚,ほうれん草のおひたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、/たら,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,にんじん,いわし(煮干し),減塩みそ、/グレープフルーツ、
7水	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,和え物,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、/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、
8木	おかゆ,豚肉の煮物,かぼちゃのマッシュ風,野菜スープ風,もも缶	米、/豚肉,たまねぎ,にんじん,しょうゆ、/かぼちゃ,にんじん,しょうゆ、/キャベツ,たまねぎ,食塩、/もも缶(白桃)、
9金	おかゆ,鮭の煮魚,小松菜のおひたし,味噌汁,りんご	米、/さけ,しょうゆ、/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、
10土	スープパスタ,野菜スープ風,バナナ	スパゲティ,にんじん,たまねぎ,豚ひき肉,しょうゆ、/キャベツ,にんじん,食塩、/バナナ、
12月	振替休日	
13火	おかゆ,鱈の煮魚,茶巾風,味噌汁,オレンジ	米、/たら,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、/オレンジ、
14水	おかゆ,豆腐のハンバーグ風,キャベツ煮,さつま汁風,グレープフルーツ	米、/木綿豆腐,鶏ひき肉,しょうゆ、/キャベツ,にんじん,しょうゆ、/さつまいも,だいこん,にんじん,減塩みそ、/グレープフルーツ、
15木	おかゆ,そぼろ煮,キャベツ煮,味噌汁,りんご	米、/にんじん,鶏ひき肉,たまねぎ,しょうゆ、/キャベツ,たまねぎ,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、/りんご、
16金	おかゆ,鱈と野菜の煮物,ほうれん草のおひたし,清汁風,キウイフルーツ	米、/たら,たまねぎ,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、/キウイフルーツ、
17土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/にんじん,豚肉,キャベツ,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月	おかゆ,二色納豆,豚汁風,グレープフルーツ	米、/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、/グレープフルーツ、
20火	おかゆ,鱈の煮魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,りんご	米、/たら,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、/りんご、
21水	おかゆ,豆腐のそぼろあんかけ,キャベツ煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、/鶏ひき肉,木綿豆腐,にんじん,しょうゆ、/キャベツ,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、
22木	おかゆ,ハンバーグ風,野菜のやわらか煮,味噌汁,もも缶	米、/豚ひき肉,じゃがいも,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,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ、/もも缶(白桃)、
23金	天皇誕生日	
24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、
26月	おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツの和え物,味噌汁,デコボン	米、/鶏ひき肉,木綿豆腐,たまねぎ,しょうゆ、/キャベツ,にんじん,しょうゆ、/はくさい,こまつな,減塩みそ,いわし(煮干し)、/デコボン
27火	おかゆ,鮭の煮魚,大根煮,味噌汁,りんご	米、/さけ,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、/りんご、
28水	おかゆ,鶏と野菜の煮物,ブロッコリーの和え物,味噌汁,オレンジ	米、/鶏もも肉,じゃがいも,たまねぎ,しょうゆ、/ブロッコリー,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、/オレンジ、
29木	おかゆ,豚肉の柳川風,白菜のお浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,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、/グレープフルーツ、