

# 給食だより

認定こども園 桜保育園

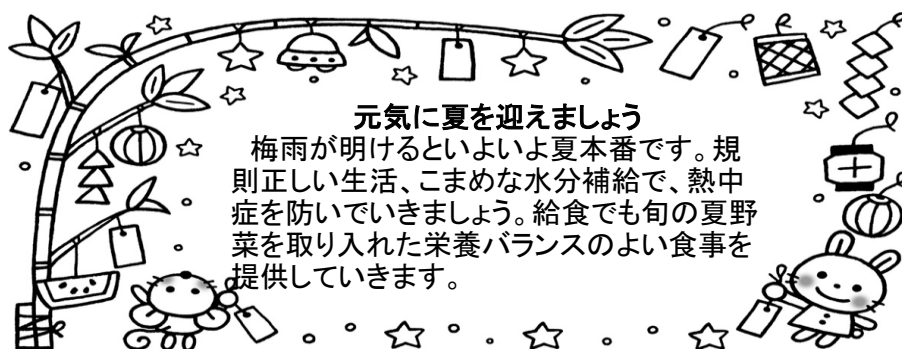
日	献立		主材料				おやつ	栄養価
	メニュー		強い力を作る	体を丈夫にする	病気から守ってくれる	味のお手伝い		
1 (月)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 ゴマ酢和え 味噌汁	グレープフルーツ	じゃがいも、米、ごま油、三温糖、ごま、なたね油、片栗粉、押麦	牛乳、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、緑豆もやし、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、ピーマン、にんじん、きゅうり、しょうが	酢、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、酒、本みりん、食塩	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13 g 脂質 14 g カルシウム 223 mg
2 (火)	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の磯和え 清汁	キウイフルーツ	砂糖、中さら糖、なたね油、花麩、米、押麦	牛乳、さば、卵、クリームチーズ、減塩みそ、ちくわ	キウイフルーツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうが、にんにく、ほしのり	しょうゆ、食塩、酒、めんつゆ・ストレート、昆布だし汁	牛乳140 チーズ蒸しパン	エネルギー 333 kcal たんぱく質 18 g 脂質 18 g カルシウム 224 mg
3 (水)	麦ご飯 ささ身あげぼの揚げ ブロッコリーのおひたし 味噌汁	オレンジ	てんぷら粉、米、なたね油、押麦	牛乳、鶏ささ身、減塩みそ、いわし(煮干し)、花かつお	オレンジ、ブロッコリー、緑豆もやし、キャベツ、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、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 310 kcal たんぱく質 22 g 脂質 13 g カルシウム 239 mg
4 (木)	麦ご飯 洋風厚焼卵 マカロニサラダ 味噌汁	すいか	米、マヨドレ、マカロニ、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、卵、油揚げ、鶏ひき肉、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)、	すいか、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 409 kcal たんぱく質 22 g 脂質 24 g カルシウム 300 mg
5 (金)	麦ご飯 ハンバーグ ひじきの煮物 七夕そうめん	バナナ	乾そうめん、米、パン粉、なたね油、押麦	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、大豆水煮缶、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	めんつゆ・ストレート、本みりん、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17 g カルシウム 234 mg
6 (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
8 (月)	麦ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁	グレープフルーツ	米、片栗粉、なたね油、押麦	牛乳、納豆、豚ひき肉、減塩みそ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、なす、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	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 291 kcal たんぱく質 17 g 脂質 14 g カルシウム 244 mg
9 (火)	麦ご飯 鱈のムニエル もやしの和え物 味噌汁	キウイフルーツ	米、押麦	牛乳、たら、木綿豆腐、減塩みそ、かに風味、バター、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、緑豆もやし、きゅうり、生わかめ	めんつゆ・ストレート	牛乳 おにぎり	エネルギー 202 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9.6 g カルシウム 249 mg
10 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐風 若布の酢の物 中華スープ	バナナ	米、三温糖、片栗粉、五色麩、なたね油、ごま油、押麦	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かに風味、減塩みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、生わかめ、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 352 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g カルシウム 235 mg
11 (木)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの彩りサラダ 味噌汁	すいか	じゃがいも、米、マヨドレ、なたね油、押麦	牛乳、豚肉(ロース)、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	すいか、たまねぎ、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14 g 脂質 15 g カルシウム 207 mg
12 (金)	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き すき昆布煮 味噌汁	オレンジ	グラニュー糖、つきごん、米こうじ、米、押麦	牛乳、さけ、バター、卵、減塩みそ、さつま揚げ、大豆水煮缶、いわし(煮干し)	オレンジ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、刻みごんぶ、バナナ	本みりん、酒、めんつゆ・ストレート、食塩	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 19 g 脂質 20 g カルシウム 239 mg
13 (土)	お弁当の日 夕涼み会							
15 (月)	海の日							
16 (火)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 ほうれんそうのおひたし 味噌汁	みかん缶	片栗粉、米、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、押麦	牛乳、ぶり、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、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 432 kcal たんぱく質 18 g 脂質 26 g カルシウム 240 mg
17 (水)	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁	グレープフルーツ	じゃがいも、米、砂糖、なたね油、三温糖、押麦	木綿豆腐、豚肉(ばら)、減塩みそ、かに風味、いわし(煮干し)、ゼラチン	ぶどう天然果汁、グレープフルーツ、だいこん、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ	しょうゆ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート	クラッシュゼリー おやつ (サンワールド)	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15 g 脂質 17 g カルシウム 248 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		エネルギー	たんぱく質
18 (木)	麦ご飯 味付け肉だんご 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁(じゃが芋)	バナナ	じゃがいも、米、なたね油、押麦	牛乳、減塩みそ、ちくわ、いわし(煮干し)、花かつお	バナナ、たまねぎ、こまつな、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	342 kcal 15.2 g 14.6 g 238 mg
19 (金)	麦ご飯 煮魚 かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)	すいか	米、マヨドレ、中ざら糖、なたね油、押麦	牛乳、あかうお、減塩みそ、ハム、いわし(煮干し)	すいか、かぼちゃ、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	309 kcal 16.8 g 12.9 g 224 mg
20 (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 たんぱく質 脂質 カルシウム	322 kcal 11.7 g 10.7 g 224 mg
22 (月)	麦ご飯 松風焼き アスパラサラダ 味噌汁(もやし玉葱)	バナナ	米、マヨドレ、パン粉、はるさめ、なたね油、三温糖、ごま、押麦	牛乳、鶏ひき肉、卵、減塩みそ、卵(錦糸卵)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、緑豆もやし、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん	しょうゆ	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 kcal 19 g 18.8 g 228 mg
23 (火)	麦ご飯 かじきの味噌焼 キャベツのソテー 味噌汁(大根)	グレープフルーツ	なたね油、三温糖、米、押麦	かじき、減塩みそ、ベーコン、いわし(煮干し)、ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイン缶、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	本みりん、鳥がらだし、食塩	ヨーグルト和え (フルーツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	264 kcal 14.8 g 10.4 g 177 mg
24 (水)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁(じゃが芋)	すいか	じゃがいも、米、板こんにゃく、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、減塩みそ、いわし(煮干し)	すいか、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、干しいたけ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	244 kcal 11.7 g 9.8 g 213 mg
25 (木)	麦ご飯 ツナ入り厚焼卵 切干大根煮 味噌汁(豆腐)	オレンジ	米、つきこん、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、生わかめ、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 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	331 kcal 19.6 g 17.8 g 278 mg
26 (金)	麦ご飯 鱈と野菜の蒸し焼 小松菜の五目和え 味噌汁(もやし玉葱)	キウイフルーツ	米、しらたき、ごま、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、たら、バター、減塩みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、緑豆もやし、しめじ、こまつな、にんじん	酒、しょうゆ、本みりん	牛乳 おやつ (サンワールド)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	300 kcal 17 g 15.3 g 281 mg
27 (土)	豚丼 味噌汁(じゃが芋) バナナ		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)	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	365 kcal 12.1 g 9.2 g 207 mg
29 (月)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋)	オレンジ	じゃがいも、米、なたね油、片栗粉、押麦	牛乳、さば、減塩みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、しょうが、焼きのり	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	331 kcal 16.9 g 18.7 g 220 mg
30 (火)	麦ご飯 カレー(豚肉) 春雨サラダ 麦茶	グレープフルーツ	じゃがいも、米、はるさめ、三温糖、なたね油、ごま油、押麦	牛乳、豚肉(ばら)、卵(錦糸卵)、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、きゅうり	カレールウ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	403 kcal 12.9 g 23.6 g 199 mg
31 (水)	麦ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のナムル 野菜スープ	バナナ	小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、なたね油、ごま油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、こまつな、緑豆もやし、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ	酢、しょうゆ、食塩、洋風だし、素、酒	牛乳 がんづき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 kcal 18.5 g 14.9 g 242 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。





# 離乳食献立表



日	献立	材料名
1月	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,キャベツの炒め物,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、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、/グレープフルーツ、
2火	おかゆ,鱈の味噌煮,小松菜の煮物,清汁,キウイフルーツ	米、/たら、減塩みそ、しょうゆ、/こまつな、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水	おかゆ,豚肉の煮物,ブロッコリーのお浸し,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、ほうれんそう、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
4木	おかゆ,鶏のそぼろあんかけ,じゃがいもの煮物,味噌汁,すいか	米、/鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、/じゃがいも、こまつな、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
5金	おかゆ,ハンバーグ風,ほうれん草のお浸し,清汁,バナナ	米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、/バナナ、
6土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、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、/オレンジ、
8月	おかゆ,ひきわり納豆,かぼちゃの煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米、/挽きわり納豆、しょうゆ、/かぼちゃ、こまつな、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、
9火	おかゆ,鱈の焼魚,ブロッコリーの煮物,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、食塩、/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、/キウイフルーツ、
10水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,小松菜の煮浸し,野菜スープ,バナナ	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、食塩、/バナナ、
11木	おかゆ,豚肉の煮物,キャベツ煮,味噌汁,すいか	米、/豚肉、たまねぎ、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、/すいか、
12金	おかゆ,鮭の煮物,マッシュポテト,味噌汁,オレンジ	米、/さけ、ほうれんそう、しょうゆ、/さつまいも、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
13土	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,味噌汁	米、/鶏肉、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、
15月	海の日	
16火	おかゆ,鱈の煮物,ほうれん草のお浸し,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、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/みかん缶、
17水	おかゆ,豚肉と大根の煮物,グリーンマッシュ,味噌汁,グレープフルーツ	米、/豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
18木	おかゆ,肉だんご,小松菜の煮物,味噌汁,バナナ	米、/豚ひき肉、たまねぎ、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、/バナナ、
19金	おかゆ,煮魚,かぼちゃの茶巾風,味噌汁,すいか	米、/あかうお、しょうゆ、/かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
20土	煮込みうどん,オレンジ	乾うどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/オレンジ、
22月	おかゆ,鶏だんご,ブロッコリーのお浸し,味噌汁,バナナ	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
23火	おかゆ,鮭の味噌煮,キャベツの煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、減塩みそ、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、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、/グレープフルーツ、
24水	おかゆ,鶏肉と大根の煮物,さつまいもの煮物,味噌汁,すいか	米、/鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/さつまいも、こまつな、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/すいか、
25木	おかゆ,豚肉とじゃがいもの煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、じゃがいも、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、/オレンジ、
26金	おかゆ,鱈と野菜の煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、/たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
27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、
29月	おかゆ,鮭の煮魚,ほうれん草のお浸し,味噌汁,オレンジ	米、/さけ、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、/オレンジ、
30火	おかゆ,肉じゃが風,キャベツのサラダ,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、食塩、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
31水	おかゆ,鶏肉の煮物,小松菜の煮浸し,野菜スープ,バナナ	米、/鶏肉、にんじん、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、食塩、/バナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。