

給食だより

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (月)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、板こんにゃく、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵 バター、グラニュー糖、さつまいも	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 24 g カルシウム 238 mg
2 (火)	麦ご飯 ぶり大根 若布の酢の物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 ぶり、だいこん、にんじん、さといも、酒、しょうゆ、三温糖、食塩、しょうが 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、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	牛乳 揚げ餅 餅、なたね油、食塩	エネルギー 307 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 229 mg
3 (水)	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 切干大根煮 味噌汁 オレンジ	米、押麦 ツナと豆腐のつくね煮 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 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 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 17 g カルシウム 276 mg
4 (木)	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 バナナ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖 バナナ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 264 mg
5 (金)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 プロッコリーのおひたし 清汁 りんご	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ プロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 289 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 201 mg
6 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 192 mg
8 (月)	麦ご飯 味付け肉だんご もやしの和え物 味噌汁 (以)みかん、(未)みかん缶	米、押麦 ミートボール(冷凍) 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、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、みかん缶	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム、バター 小麦粉、グラニュー糖、レモン汁、ビスケット	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 23 g カルシウム 244 mg
9 (火)	麦ご飯 野菜コロッケ ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 野菜コロッケ、中濃ソース 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 16 g カルシウム 245 mg
10 (水)	麦ご飯 カレーライス アスパラのごま和え グレープフルーツ 麦茶	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、しょうゆ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 22 g カルシウム 239 mg
11 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐風 白菜のおかか和え 中華スープ オレンジ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華スープ、食塩 オレンジ	牛乳 スイートポテト さつまいも、牛乳、砂糖 バター、卵	エネルギー 349 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 266 mg
12 (金)	麦ご飯 鰯の味噌煮 若布の酢の物 清汁 キウイフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、花麩、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 182 mg
13 (土)	生活発表会			
15 (月)	麦ご飯 豚肉のピカタ すき昆布煮 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ロース)、小麦粉、卵、粉チーズ 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17 g カルシウム 238 mg
16 (火)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 ほうれんそうのおひたし 清汁 グレープフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	牛乳 大学いも さつまいも、なたね油 大学いものたれ、黒ゴマ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 38 g カルシウム 236 mg
17 (水)	麦ご飯 松風焼き 若布のサラダ 野菜スープ バナナ	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、なたね油 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 325 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 193 mg
18 (木)	麦ご飯 カツナ豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	米、押麦 カツナ豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、油揚げ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 米粉のトーナツ 上新粉、ベーキングパウダー、卵 砂糖、絹ごし豆腐、なたね油	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18 g カルシウム 278 mg

令和7年12月

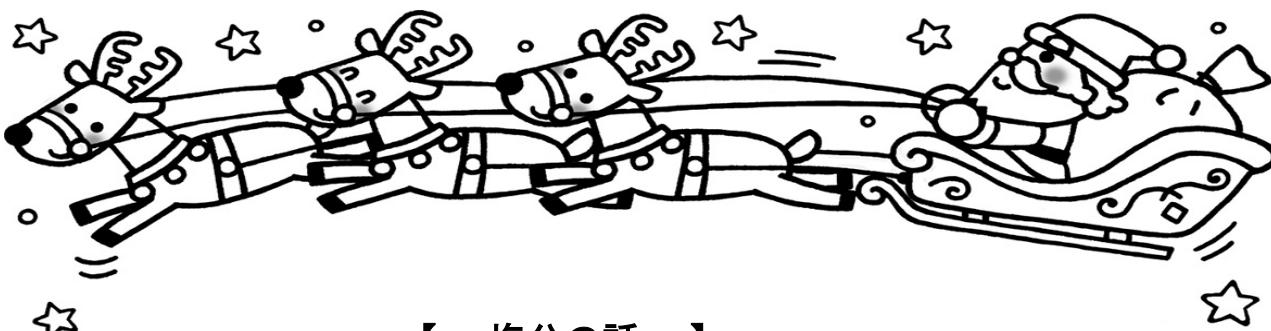
給食だより

No.2

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19(金)	麦ご飯 鮭の味噌焼 キャベツのソテー 清汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 キウイフルーツ	牛乳 どらやき ホットケーキミックス、卵 マーガリン、砂糖	エネルギー 300 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 13 g カルシウム 226 mg
20(土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 8 g カルシウム 167 mg
22(月)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ 味噌汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢 牛乳、砂糖、タンサン	エネルギー 364 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 17 g カルシウム 236 mg
23(火)	麦ご飯 かじきのコマフライ 小松菜の磯和え 味噌汁 (以)みかん、(末)みかん缶	米、押麦 かじき、しょうゆ、本みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、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、みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 354 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17 g カルシウム 256 mg
24(水)	麦ご飯 タンドリーチキン プロッコリーのおひたし 野菜スープ いちご	米、押麦 鶏もも肉、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、食塩、しょうゆ プロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 いちご	牛乳 サンドイッチケーキ サンドイッチパン、いちごジャム ホイップクリーム	エネルギー 308 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 208 mg
25(木)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 ひじきの煮物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん 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 グレープフルーツ	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、砂糖、卵 牛乳、ホットケーキ粉	エネルギー 351 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16 g カルシウム 265 mg
26(金)	ふりかけご飯(のりたま) 鱈と野菜の蒸し焼 キャベツの彩りサラダ 清汁 りんご	米、押麦、のりたまふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 17 g カルシウム 232 mg
27(土)	お弁当の日 麦茶 バナナ	麦茶 バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 170 kcal たんぱく質 5 g 脂 質 6 g カルシウム 139 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。



【 塩分の話 】

岩手県では、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と定め
県民の減塩・適塩の意識の向上を目的として、キャンペーン活動を
実施しています。
濃い味に慣れると、乳幼児でも生活習慣病のリスクが高まります。
内臓への負担も大きいので注意しましょう。



令和7年12月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 月	おかゆ,二色納豆,豚汁,グレープフルーツ	米,／ひきわり納豆,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,／グレープフルーツ,
2 火	おかゆ,白身魚と野菜の煮物,煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米,／たら,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,／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,
3 水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,野菜のサラダ,味噌汁,オレンジ	米,／木綿豆腐,たまねぎ,にんじん,豚肉,片栗粉,しょうゆ,／キャベツ,にんじん,食塩,／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,／オレンジ,
4 木	おかゆ,ハンバーグ,小松菜の和え物,味噌汁,バナナ	米,／にんじん,鶏ひき肉,たまねぎ,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,／バナナ,
5 金	おかゆ,鮭の焼き魚,ブロッコリーのおひたし,清汁,りんご	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,はくさい,食塩,／りんご,
6 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,オレンジ	米,／豚肉,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,／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,肉だんご,柔らか煮,味噌汁,みかん缶	米,／鶏ひき肉,たまねぎ,にんじん,減塩みそ,片栗粉,／キャベツ,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,／みかん缶,
9 火	おかゆ,おやき,ほうれん草のおひたし,味噌汁,バナナ	米,／豚ひき肉,じゃがいも,にんじん,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,
10 水	おかゆ,肉じゃが,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,／ブロッコリー,にんじん,食塩,／キャベツ,たまねぎ,減塩みそ,／グレープフルーツ,
11 木	おかゆ,豆腐のそぼろ煮,白菜の和え物,中華スープ,オレンジ	米,／木綿豆腐,にんじん,豚ひき肉,しょうゆ,片栗粉,／はくさい,にんじん,しょうゆ,／たまねぎ,こまつな,食塩,／オレンジ,
12 金	おかゆ,鱈の味噌煮,さつまいものサラダ,清汁,キウイフルーツ	米,／たら,減塩みそ,しょうゆ,／さつまいも,にんじん,しょうゆ,／たまねぎ,にんじん食塩,／キウイフルーツ,
13 土	生活発表会	
15 月	おかゆ,焼肉,大根煮,味噌汁,りんご	米,／豚肉,しょうゆ,／だいこん,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,
16 火	おかゆ,鮭の煮魚,小松菜の煮物,清汁,グレープフルーツ	米,／さけ,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,／グレープフルーツ,
17 水	おかゆ,肉だんご,ほうれん草のおひたし,野菜スープ,りんご	米,／鶏ひき肉,たまねぎ,減塩みそ,／こまつな,にんじん,しょうゆ,／にんじん,キャベツ,食塩,／りんご,
18 木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,オレンジ	米,／ひきわり納豆,しょうゆ,／豚ひき肉,だいこん,にんじん,しょうゆ,片栗粉,／はくさい,たまねぎ,いわし(煮干し),減塩みそ,／オレンジ,
19 金	おかゆ,鮭の味噌焼,キャベツのサラダ,清汁,キウイフルーツ	米,／さけ,減塩みそ,／キャベツ,たまねぎ,にんじん,食塩,／木綿豆腐,ほうれんそう,食塩,／キウイフルーツ,
20 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,
22 月	おかゆ,焼肉,さつまいもサラダ,味噌汁,オレンジ	米,／豚肉,しょうゆ,／さつまいも,にんじん,食塩,／はくさい,こまつな,いわし(煮干し),減塩みそ,／オレンジ,
23 火	おかゆ,煮魚,小松菜のにびたし,味噌汁,みかん缶	米,／あかうお,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,／みかん缶,
24 水	おかゆ,煮鶏,ブロッコリーのおひたし,野菜スープ,いちご	米,／鶏肉,たまねぎ,しょうゆ,／ブロッコリー,にんじん,しょうゆ,／ほうれんそう,キャベツ,食塩,／いちご,
25 木	おかゆ,肉じゃが,大根煮,味噌汁,グレープフルーツ	米,／にんじん,たまねぎ,豚肉,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,ほうれんそう,いわし(煮干し),減塩みそ,／グレープフルーツ,
26 金	おかゆ,鱈と野菜の煮物,キャベツのサラダ,清汁,りんご	米,／たら,たまねぎ,にんじん,しょうゆ,／キャベツ,にんじん,食塩,／木綿豆腐,はくさい,食塩,／りんご,
27 土	おかゆ,豚肉と大根の煮物,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,バナナ	米,／豚肉,だいこん,にんじん,じゃがいも,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

※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。