

献立表

幼保連携型認定こども園

大関保育園

日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 0は未満値	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	火	チャプスイ かぼちゃコロケ ブロッコリーのサラダ	426.3(415.8) 18.3(15.0) 23.1(15.6) 36.3(53.8) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ○おにぎりせんべい	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 かぼちゃコロケ ロースハム ○牛乳	干し椎茸、人参、たまねぎ たけのこ、白ねぎ ブロッコリー ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
2	水	中華スープ カラスガレイの照り焼き ビーフンと野菜のソテー	287.5(390.8) 19.3(15.6) 9.8(9.7) 30.5(60.3) 1.3(1.1)	米、ビーフン、油 ◎ソフトせんべい ○ホットケーキ粉○三温糖	ベーコン、豚肉 カラスガレイの照り焼き ○牛乳	チンゲン菜、しいたけ 人参、キャベツ、しめじ ピーマン、玉ねぎ○りんご	お茶 せんべい	牛乳 ♥りんご入り 蒸しパン	
4	金	味噌汁 豚肉のピカタ キャベツのごまマヨネーズ和え	306.8(383.1) 18.8(13.4) 14.2(13.6) 26.1(51.6) 1.8(1.3)	米、◎サブレードチーズパン 小麦粉、白ごま ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	うすあげ、干しワカメ、煮干し 豚肉、液卵、味噌、竹輪	玉ねぎ、人参、白ねぎ キャベツ	お茶 サブレード	お茶 ★チーズパン	
7	月	クリームシチュー 根菜入りメンチカツ ごま和え	330.0(404.5) 13.6(11.7) 14.7(11.3) 35.8(63.9) 1.6(1.1)	米、◎中半月、じゃが芋、 白ごま、三温糖、油 ○カットバウム、バター	鶏肉、牛乳、生クリーム 根菜入りメンチカツ	玉ねぎ、とうもろこし グリーンピース、人参 きゅうり、もやし	お茶 おかき	お茶 バームクーヘン	
8	火	大根と豚肉の煮物 スペイン風オムレツ 春雨の酢の物 りんご	344.8(381.7) 14.1(12.1) 14.1(10.2) 40.4(60.5) 1.5(1.2)	米、◎ソフトな小魚せんべい 三温糖、はるさめ、ごま油、 ○ぱりんこ、油	豚肉、さつま揚げ ○まめびよ (いちご) さつまいものオムレツ ロースハム	大根、人参、いんげん きゅうり、りんご	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	
9	水	厚揚げのとろみ汁 焼鯖 マカロニサラダ	389.6(403.0) 18.0(13.4) 19.4(12.4) 35.8(59.4) 1.7(1.1)	米、◎ビスコ、片栗粉 マカロニ、○さつまいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖、黒ゴマ、油	厚揚げ、豚ひき肉、かつお節 焼鯖、ロースハム	もやし、人参、白ねぎ 干ししいたけ、きゅうり とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 ♥大学芋	
10	木	さつまいもとベーコンのスープ煮 のり塩唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物	410.9(445.4) 15.7(13.7) 21.9(17.5) 37.8(58.3) 1.3(1.0)	米、◎メープルビスケット さつま芋、片栗粉、三温糖	ベーコン、鶏肉、青のり、 干しワカメ、脱脂粉乳	人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、みかん缶	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
11	金	手作り弁当 	15.1(46.9) 0.3(0.5) 0.1(1.6) 3.3(7.5) 0.0(0.0)	○じゃが芋、◎星たべよ			お茶 せんべい	お茶 ♥手作り ポテトチップス	
14	月	ビーフカレー ボイルウインナー 小松菜の和え物 福神漬け	388.5(404.7) 14.5(11.5) 22.8(16.3) 31.3(52.9) 2.7(1.8)	米、じゃが芋、油、白ごま 三温糖、◎たべっこ動物	牛肉、シャウエッセン	玉ねぎ、人参、小松菜 とうもろこし グリーンピース、福神漬け ○バナナ○黄桃缶○りんご ○みかん缶○パイナップル	お茶 ビスケット	お茶 ♥フルーツ ミックス	
15	火	豆腐の味噌汁 鶏肉のバーベキューソース もやしのナムル	304.3(375.4) 15.7(13.6) 10.7(8.9) 36.4(60.3) 1.9(1.5)	◎アンパンマンソフトせんべい 米、三温糖、白ごま、ごま油 ○マラーカオ	豆腐、干しわかめ、煮干し 味噌、鶏肉、ロースハム	えのき、白ねぎ、もやし きゅうり	お茶 せんべい	お茶 マラーカオ	
16	水	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ◎一口しょうゆせん ○ハッピーターン	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 揚げあられ	本堂参拝
17	木	さつま汁 ぎょうざ 梅ドレッシングサラダ	320.5(397.1) 15.2(13.6) 12.3(10.0) 37.1(63.2) 1.7(1.2)	米、さつまいも、三温糖 ○プチたい焼き	うすあげ、煮干し、味噌 ささみ、○牛乳 ぎょうざ	◎りんご、大根、人参 白ねぎ、キャベツ とうもろこし、梅肉	お茶 くだもの	牛乳 たい焼き	
18	金	大豆のケチャップ煮 タラフライ コールスローサラダ	513.8(419.4) 17.5(16.0) 15.3(9.3) 76.6(68.0) 2.0(1.3)	米、じゃが芋、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ◎味しらべ、油	◎ジョア (ストロベリー) 大豆、豚ひき肉、牛ひき肉 タラフライ、ロースハム ○おしゃぶり昆布	玉ねぎ、人参、パセリ粉 キャベツ、きゅうり	乳酸飲料	お茶 こんぶ せんべい	
21	月	大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ	355.5(443.5) 16.9(15.2) 11.4(10.0) 46.4(73.1) 2.0(1.5)	米、◎チョイス、白ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ◎ごま油、◎米	うすあげ、干しワカメ 煮干し、味噌、豚肉 ロースハム、◎味噌、 ○しらす	大根、白ねぎ、生姜 しめじ、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、とうもろこし ◎大根葉	お茶 ビスケット	お茶 ♥大根葉めしの おにぎり (おばあちゃん レシピ)	おばあちゃん味の日
22	火	肉じゃが 厚焼きたまご 白菜のおかか和え	309.0(354.0) 14.0(12.4) 14.6(10.7) 30.3(52.1) 1.6(1.1)	米、◎塩せんべい、三温糖 じゃが芋、しらたき ○アスパラガスビスケット	牛肉、玉子焼き、糸かつお節 ○牛乳	人参、玉ねぎ、いんげん 白菜、きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
24	木	肉入りごぼう汁 鯖のみぞれ煮 ほうれん草ののり酢和え	342.7(463.2) 20.2(17.3) 18.1(16.6) 26.4(61.1) 1.7(1.2)	米、糸こんにゃく、白ごま 三温糖、◎コーンフレーク	○脱脂粉乳 薄揚げ、牛肉、かつお節 昆布、鯖のみぞれ煮 シーチキンオイル、刻み海苔	ごぼう、人参、白ねぎ ほうれん草、人参 とうもろこし	お茶 せんべい	♥コーンフレーク ヨーグルトかけ	
25	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの 	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ◎まめびよ (ココア)	干し椎茸、えのきだけ、柿 きゅうり、人参、かんぴょう 柿 ◎アンパンマンジュース	豆乳	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
28	月	ミネストローネスープ オムレツ 大根サラダ	345.0(361.1) 12.0(10.1) 19.2(12.3) 31.0(52.6) 2.0(1.3)	米、◎マンナポーロ じゃが芋、白ごま、ごま油 三温糖 ◎国産野菜のかりんとう	○牛乳、ベーコン オムレツ、ロースハム	玉ねぎ、人参、キャベツ トマトビュレ、大根 きゅうり、とうもろこし	お茶 ポーロ	牛乳 かりんとう	
29	火	すき焼き風煮物 いわしの梅煮 ほうれん草のごまあえ	321.6(364.5) 17.0(13.7) 16.8(13.5) 25.6(47.2) 2.1(1.5)	米、◎星たべよ、しらたき じゃが芋、三温糖、白ごま 油	牛肉、焼き豆腐 いわしの梅煮、◎チーズ	◎バナナ、玉ねぎ、人参 白ねぎ、ほうれん草 もやし	お茶 くだもの	お茶 チーズ せんべい	
30	水	えのきのすまし汁 おさかなナゲット 春雨サラダ ラフランスゼリー	495.4(423.0) 15.2(10.1) 12.9(9.2) 79.7(74.9) 2.5(1.7)	米、ノンエッグマヨネーズ 春雨、○片栗粉、○三温糖	干しワカメ、かつお節 おさかなナゲット ロースハム	◎野菜とりんごジュース えのき、白ねぎ、きゅうり 人参、ラフランスゼリー ○かぼちゃ	ジュース	お茶 ♥かぼちゃもち	

ごはんのいない日・・・25日 (金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。