

2024年 7月




献立表



幼保連携型認定こども園

大関保育園

曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 0 は未満地	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 月	麻婆豆腐 ぎょうざ きゅうりとわかめの酢の物	279.5(297.8) 11.6(9.7) 13.0(8.0) 29.0(46.7) 1.5(1.0)	◎カルシウム塩せんべい 米、ごま油、三温糖、片栗粉 ○じゃが芋、○油	豚ひき肉、絹豆腐、味噌 学給ぎょうざ、わかめ	玉ねぎ、人参、干しいたけ 白ねぎ、きゅうり、みかん缶	お茶 せんべい	お茶 ♥手作り ポテトチップス	
2 火	五目味噌汁 カラスガレイの照り焼き キャベツのゆかり和え ゼリー	268.4(357.5) 18.9(14.7) 10.3(8.5) 25.0(55.6) 1.5(1.1)	米、じゃがいも ◎米 ◎ミニアスパラガスビスケット	うすあげ、煮干し(だし用) カラスガレイの照り焼き ○塩昆布	人参、玉ねぎ、しめじ 白ねぎ、キャベツ、きゅうり ゆかり、○むぎ枝豆 ピーチゼリー	お茶 ビスケット	お茶 ♥枝豆昆布 おにぎり	
3 水	かきたま汁 若狭牛コロッケ ズッキーニとベーコンのソテー	294.5(355.1) 10.5(9.4) 15.1(11.7) 29.1(53.1) 1.2(0.9)	米、片栗粉、油 ◎米粉のカップケーキ	液卵、かつお節(だし用) 若狭牛コロッケ、ベーコン	◎バナナ、人参、玉ねぎ 白ねぎ、ズッキーニ	お茶 くだもの	お茶 米粉のカップケーキ	
4 木	かぼちゃのポタージュ 照り焼きチキン 大根サラダ	287.1(337.8) 9.7(7.9) 10.8(7.2) 37.9(60.4) 1.5(0.9)	米、◎マンナポーロ、三温糖 上新粉、バター、ごま油 白ごま	ベーコン、牛乳、生クリーム 照焼チキン	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ粉 大根、きゅうり、コーン ◎みかん缶、◎桃缶、◎バナナ ◎パイ缶	お茶 ポーロ	お茶 ♥フルーツポンチ	
5 金	おにぎり(ゆかりとわかめ) 七夕きらきらスープ 星のハンバーグ ジャーマンポテト 七夕ゼリー	267.9(334.9) 9.6(8.3) 6.9(6.1) 41.8(61.7) 1.5(1.1)	米、◎マンナウエハース ◎星たべよ、はるさめ、じゃが芋 オリーブ油	星型なると、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、星のハンバーグ ベーコン、わかめ	オクラ、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ粉、ゆかり	お茶 ウエハース	お茶 せんべい	 七夕まつり
8 月	チキンカレー ポイルウインナー 甘酢キャベツ 福神漬け	376.2(397.1) 13.4(10.7) 20.9(12.7) 33.7(59.9) 2.6(1.7)	米、◎アンパンマンのお米ボール 油、三温糖、白ごま、じゃが芋 ◎三温糖	鶏肉、シャウエッセン ◎アガー	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマトピューレ、キャベツ 人参、きゅうり、コーン 福神漬け、◎みかん缶 ◎オレンジジュース	お茶 あられ	お茶 ♥みかんゼリー	
9 火	うどん汁 オムレツ ブロッコリーサラダ	276.8(371.2) 11.6(11.3) 11.3(7.3) 32.1(65.0) 1.7(1.2)	米、ノンエッグマヨネーズ ◎ホットケーキ粉	うすあげ、赤かまぼこ かつお節(だし用)、昆布(だし用) プレーンオムレツ、ロースハム ◎無調整豆乳	白ねぎ、ブロッコリー コーン、◎パイ缶 ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥パイ缶ケーキ	
10 水	なめこの味噌汁 ピーマンのミンチカツ トマトスパゲティソテー	335.2(322.1) 12.9(10.0) 16.0(9.1) 35.0(50.0) 1.8(1.2)	米、◎ソフトな小魚せん スパゲティ、三温糖、オリーブ油 ◎ビスコ	絹豆腐、わかめ、煮干し(だし用) ピーマンのミンチカツ、味噌 シャウエッセン	なめこ、白ねぎ、トマト 玉ねぎ、しめじ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
11 木	チャプスイ しゅうまい ほうれん草のり酢和え	268.5(345.3) 17.0(14.7) 14.2(11.9) 18.1(44.8) 1.6(1.2)	米、◎たべっこペイビー、油 白ごま、三温糖、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 ポークしゅうまい シーチキン、きざみのり ◎脱脂粉乳	干しいたけ、人参、玉ねぎ たけのこ、白ねぎ、コーン ほうれん草	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
12 金	豆腐入りすまし汁 鯖の味噌煮 もやしのごま和え ミディートマト	243.0(269.4) 15.7(11.5) 10.7(6.2) 21.0(41.9) 1.7(1.0)	米、◎あまからせん ◎アンパンマンの揚げせん すりごま	絹豆腐、わかめ、昆布(だし用) かつお節(だし用)、鯖の味噌煮 ロースハム ◎牛乳	玉ねぎ、白ねぎ、もやし きゅうり、ミディートマト	お茶 せんべい	牛乳 揚げあられ	
16 火	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、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ◎そうめん	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ◎飲む野菜とデザートに ◎オクラ、◎トマト	野菜ジュース	お茶 ♥そうめん	本堂参拜
17 水	夏野菜スープ あじフライ スパゲティサラダ メロン	422.3(493.0) 17.0(15.4) 16.1(12.6) 52.5(79.6) 1.9(1.4)	米、◎中半月、油 ノンエッグマヨネーズ ◎バターロール	ベーコン、あじフライ ロースハム、◎牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ かぼちゃ、パプリカ ズッキーニ、きゅうり、コーン メロン	お茶 おかし	牛乳 ★バターロール	
18 木	江戸っ子煮 厚焼き玉子 きゅうりの中華和え	488.1(404.4) 18.4(13.0) 16.6(11.3) 66.2(62.8) 1.9(1.4)	米、油、三温糖、ごま油 ◎アンパンマンのソフトせんべい じゃが芋	牛肉、こうや豆腐、茹で大豆 料亭風たまごやき ◎ミニフィッシュ	人参、玉ねぎ、グリーンピース 干しいたけ、しらたき きゅうり	お茶 くだもの	お茶 ミニフィッシュ せんべい	
19 金	すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 春雨の和え物	225.3(307.3) 15.4(13.3) 10.8(8.7) 16.6(44.0) 1.7(1.2)	米、◎マンナビスケット 三温糖、白ごま、ごま油 はるさめ	わかめ、鶏肉、ロースハム 絹豆腐、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、味噌	しめじ、白ねぎ、きゅうり とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 ♥茹とうもろこし	
22 月	親子煮 おさかなナゲット 小松菜の炒め物	344.9(360.0) 13.8(11.0) 15.4(11.2) 37.7(53.9) 1.6(1.1)	米、じゃが芋、油、◎三温糖 三温糖	鶏肉、赤かまぼこ、液卵 おさかなナゲット、ベーコン ◎牛乳、◎アガー	◎みかん缶、◎バナナ、人参 玉ねぎ、生しいたけ、白ねぎ 小松菜、コーン	お茶 くだもの	お茶 ♥牛乳かん	
23 火	豚汁 キャベツ入平つくね ビーンズサラダ	341.1(394.3) 19.9(16.0) 17.9(12.7) 25.1(54.0) 1.8(1.3)	米、◎マンナポーロ ノンエッグマヨネーズ ◎コンフレック	豚肉、うすあげ、煮干し(だし用) キャベツ入り平つくね、ひじき 茹で大豆、シーチキン ◎脱脂粉乳	人参、大根、白ねぎ、しらたき むぎ枝豆、きゅうり、コーン	お茶 ポーロ	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	
24 水	なすのトマト煮 いわしの梅煮 ブロッコリーのごま和え	244.6(309.5) 13.5(11.6) 15.4(10.5) 12.9(42.1) 2.4(2.0)	米、◎ソフトな塩せん、油 三温糖、すりごま、◎餃子の皮	鶏肉、いわしの梅煮 ◎ベーコン、◎ビザ用チーズ	ナス、人参、玉ねぎ、ピーマン トマト、ブロッコリー、もやし ◎ピーマン	お茶 せんべい	お茶 ♥餃子ピザ	
25 木	ワカメスープ 春巻き キャベツとパインのサラダ	308.1(399.6) 12.5(12.2) 17.2(14.3) 25.8(55.6) 1.7(1.3)	米、◎アンパンマン幼児ビスケット 油、三温糖 ◎カルシウムせんべい	わかめ、春巻き ◎まめびよ	玉ねぎ、コーン、白ねぎ キャベツ、パイ缶、きゅうり	お茶 ビスケット	豆乳 せんべい	
26 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(13.1) 21.6(14.7) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ◎豆乳アイスクリーム	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう ◎野菜とくだものゼリー すいか	お茶 ゼリー	お茶 アイスクリーム	誕生会 坂井市産米の日
29 月	中華スープ 豚肉の甘辛炒め(ピビンバ) ほうれん草のナムル(ピビンバ) フルーツゼリー	421.4(365.0) 13.1(9.9) 11.8(9.3) 65.7(60.3) 1.4(1.1)	米、◎アンパンマンお野菜せんべい マロニー、ごま油、三温糖 白ごま、◎野菜かりんとう	絹豆腐、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、生姜 ほうれん草、もやし、コーン ミニデザート	お茶 せんべい	お茶 かりんとう	
30 火	肉じゃが オクラのおかか和え なすのころ煮(おばあちゃんレシピ)	257.7(313.6) 14.4(13.0) 9.8(9.3) 28.1(44.4) 1.7(1.4)	米、油、三温糖、◎ホットケーキ粉 ◎三温糖、◎無塩バター じゃがいも	豚肉、系かつお節 竹輪、◎卵、◎ヨーグルト ◎ハイ! チーズ	人参、玉ねぎ、いんげん しらたき、オクラ、なす	お茶 チーズ	お茶 ♥ヨーグルトと ベリーのケーキ	おばあちゃん味の日
31 水	野菜スープ煮 ささみカツ マカロニサラダ	352.1(391.3) 16.3(13.3) 13.7(9.4) 41.0(63.2) 1.5(1.1)	米、じゃが芋、マカロニ ノンエッグマヨネーズ ◎プチたい焼き	◎牛乳、ベーコン ポテトとお米のささみカツ ロースハム	◎バナナ、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン	お茶 くだもの	牛乳 ミニたいやき	

ごはんのいない日・・・5日(金)  
26日(金)