

2025年 1月



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 ○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			
6	月	年明けうどん汁 肉団子 もやしのごま和え	414.5(331.7) 17.8(11.9) 9.5(5.9) 64.4(57.8) 2.2(1.5)	米、ゆでうどん 白ごま ◎アンパンマンのソフトせん ◎おこめリング	牛肉、赤かまぼこ かつお節(だし用) ロースハム たれ付き肉団子	人参、玉ねぎ、白ねぎ もやし、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 おこめリング	
7	火	根菜カレー ポイルウインナー キャベツとコーンのごま酢あえ 福神漬け	398.3(417.8) 16.8(13.2) 21.1(14.8) 35.3(58.0) 3.1(2.1)	米、◎ビスコ、じゃがいも 油、三温糖、ゴマ油 ○米 米粉	豚肉、シャウエッセン シーチキン ○昆布(だし用) ◎かつお節(だし用)	大根、人参、れんこん 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、生姜 コーン、福神漬け、にんにく ◎かぶ、◎七草セット	お茶 ビスケット	お茶 ♥七草がゆ	
8	水	さつま汁 あじフライ マカロニサラダ	365.6(397.2) 17.0(13.6) 16.1(12.9) 38.3(56.6) 1.8(1.3)	米、◎ルヴァンクラッカー ◎ぼたぼた焼き さつまいも、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、ロースハム あじ松葉開きフライ うすあげ	はくさい、人参、白ねぎ きゅうり	お茶 クラッカー	牛乳 せんべい	
9	木	もずくスープ スパニッシュオムレツ 牛肉とごぼうのきんぴら風	352.2(371.2) 11.3(9.5) 18.0(11.4) 36.3(57.6) 1.8(1.2)	米、三温糖、ゴマ油 白ごま ◎塩せんべい	もずく、ベーコン スパニッシュオムレツ 牛肉、さつま揚げ ○脱脂粉乳、もずく	玉ねぎ、人参、コーン ごぼう、しらたき いんげん	お茶 塩せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
10	金	かぶのクリーム煮 焼鮭 三色お浸し	333.0(358.8) 18.0(13.9) 9.3(6.4) 44.4(61.4) 1.2(0.8)	米、○あんぱん じゃがいも、白ごま、油	鶏肉、焼鮭、生クリーム 牛乳	◎みかん、かぶ、人参 玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、もやし	お茶 くだもの	お茶 ☆あんぱん	
14	火	中華風コーンスープ 鶏肉のレモンソース和え 小松菜の煮浸し	405.0(470.9) 15.3(14.5) 22.7(18.1) 34.9(62.5) 1.9(1.5)	米、◎前田のクラッカー ○ひじきあられ 片栗粉、油、三温糖	ベーコン、鶏肉、うすあげ ○まめびよ	クリームコーン缶、コーン 人参、玉ねぎ、白ねぎ レモン、小松菜	お茶 クラッカー	豆乳 ひじきあられ	
15	水	ポークビーンズ オムレツ キャベツのごま和え	322.1(369.4) 11.9(10.3) 15.5(11.5) 33.8(56.2) 1.5(0.9)	米、油、三温糖、すりごま 三温糖、○三温糖 ◎メープルビスケット じゃがいも	茹で大豆、豚肉、オムレツ ○生クリーム ○クリームチーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ トマトピューレ ◎みかん缶、◎パイナップル缶 ◎桃缶、◎バナナ	お茶 ビスケット	お茶 ♥フルーツの クリームチーズ和え	
16	木	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	353.7(389.8) 13.5(10.9) 13.3(10.3) 45.0 (63.4) 1.5(0.9)	米、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、○三温糖 ◎アンパンマンお米ボール ◎白い風船	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○あずき	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 ♥せんざい	本堂参拝
17	金	打ち豆入り味噌汁 豚肉のりんごソース煮 中華サラダ	460.8(397.3) 19.3(14.1) 16.4(13.1) 59.1(55.8) 2.1(1.6)	米、三温糖、ゴマ油 ○星たべよ	打ち豆、豚肉、ロースハム ○おしゃぶり昆布、味噌 煮干し(だし用)、うすあげ わかめ	白菜、人参、大根 白ねぎ、玉ねぎ、りんご もやし、きゅうり ◎幼児用野菜&フルーツジュース	ジュース	お茶 昆布 せんべい	
20	月	手作り弁当 	60.2(71.7) 0.7(1.0) 2.1(1.7) 9.6(13.1) 0.2(0.3)	◎ぼりぼりパンブキン ○バター、○三温糖 ○小麦粉	○牛乳、○卵、○きなこ		お茶 せんべい	牛乳 ♥手作り きなこクッキー	
21	火	じゃがいものそぼろ煮 豆乳タンドリーチキン 長寿なます (おばあちゃんレシピ)	316.7(387.0) 14.6(12.8) 16.6(13.7) 27.3(53.2) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、三温糖 白ごま、○田舎のおかき	○ハイ!チーズ 豚肉、鶏肉、うすあげ 味噌、無調整豆乳	玉ねぎ、人参、いんげん 大根、きゅうり ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 チーズ おかき	おばあちゃん味の日
22	水	かぶの味噌汁 かぼちゃコロケ れんこんの甘辛炒め	362.0(395.6) 16.4(14.5) 14.3(9.7) 41.9(62.5) 2.1(1.5)	米、ゴマ油、油 三温糖 ◎ひとくちしょうゆせん ○ルヴァンクラッカー	○飲むヨーグルト、味噌 わかめ、煮干し(だし用) かぼちゃコロケ 豚肉、竹輪、うすあげ	かぶ、人参、玉ねぎ 白ねぎ、れんこん いんげん、しらたき	お茶 せんべい	乳酸飲料 クラッカー	
23	木	豆乳鍋風汁 肉団子の甘酢あん もやしのナムル	325.6(428.1) 17.6(15.3) 14.5(11.8) 31.2(65.1) 2.3(1.7)	米、三温糖、片栗粉 白ごま、ゴマ油 ○ホットケーキ粉	◎プリン、鶏肉、味噌、○牛乳 木綿豆腐、無調整豆乳 かつお節(だし用)、○チーズ 昆布(だし用)、ロースハム ポーク&チキンミートボール	白菜、人参、玉ねぎ しめじ、もやし、コーン きゅうり、○人参 ○ピーマン	お茶 プリン	お茶 ♥人参とピーマン の蒸しパン	
24	金	中華スープ 鯖の味噌煮 ジャーマンポテト いよかん	288.5(344.6) 13.6(10.8) 12.5(7.6) 30.4(58.3) 1.5(1.0)	米、じゃがいも、オリーブ油 ◎中半月	豚肉、ベーコン ○脱脂粉乳 鯖の味噌煮	チンゲン菜、もやし 人参、白ねぎ、玉ねぎ いよかん	お茶 あられ	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	
27	月	はくさいポトフ 豚肉の味噌炒め はりはり漬け	365.3(438.0) 19.1(16.5) 20.0(17.2) 27.2(54.2) 1.4(1.1)	米、◎ぼりんこ ○米、○ゴマ油、○白ごま 油、じゃがいも	鶏肉、ベーコン、豚肉 ○ちりめんじゃこ、味噌	白菜、玉ねぎ、人参 しめじ、切干大根 きゅうり、○ほうれん草	お茶 せんべい	お茶 ♥ほうれん草と じゃこのおにぎり	
28	火	大豆の磯煮 いわしのゆずすだちおろし煮 コールスローサラダ 青りんごゼリー	364.2(435.5) 15.7(14.0) 16.0(15.8) 39.4(59.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ○源氏パイ	茹で大豆、牛肉、刻み昆布 さつま揚げ いわしゆずすだちおろし煮 ◎型抜きチーズディズニー	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン みかん、青りんごゼリー	お茶 チーズ	お茶 パイ	
29	水	けんちん汁 れんこんはさみ揚げフライ かぶとウインナーのソテー	305.3(350.5) 13.2(11.0) 17.3(11.8) 24.2(50.0) 1.3(0.9)	米、ゴマ油、オリーブ油 ○ホットケーキ粉 ○三温糖、○バター	鶏肉、絹豆腐、うすあげ かつお節(だし用) れんこんはさみ揚げ シャウエッセン ○牛乳	人参、ごぼう、白ねぎ かぶ、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥抹茶スコーン	世界の味の日
30	木	米粉ポタージュ お星さまオムレツ ひじきとさつまいもの炒り煮	337.1(351.5) 12.5(10.3) 20.3(12.6) 26.2(49.3) 2.2(1.3)	米、バター、上新粉 さつまいも、油 三温糖 ○アンパンマン揚げせん ◎ミニアスパラガスビスケット	鶏肉、星型オムレツ 粉チーズ、牛乳、ひじき 生クリーム、さつま揚げ	玉ねぎ、人参、パセリ粉 コーン、いんげん	お茶 ビスケット	お茶 揚げせんべい	
31	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	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう みかん	乳酸飲料	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日

ごはんのいらない日・・・31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。