

2025年 2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			
3	月	打ち豆入り味噌汁 いわしおかか煮 スパゲティソース	362.0(411.1) 19.5(14.9) 14.4(10.6) 38.7(63.9) 2.0(1.5)	米、◎ソフトな塩せん、じゃがいも スパゲティ、オリーブ油、三温糖 ○カルシウムせんべい、○甘納豆 ○ポーロ	打ち豆、うすあげ、煮干し(だし用) いわし煮つけ(かつお節)、味噌 ベーコン、○牛乳	人参、大根、小松菜、玉ねぎ しめじ	お茶 せんべい	牛乳 せんべい 甘納豆 未満児…ポーロ	
4	火	チャブスイ 豆腐ナゲット ほうれん草のり酢和え	353.6(400.2) 13.8(12.0) 21.2(14.8) 26.8(54.9) 1.6(1.0)	米、◎中半月、油、片栗粉 三温糖、白ごま	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 豆腐ナゲット、ツナ、きざみのり ○脱脂粉乳	干し椎茸、人参、玉ねぎ たけのこ、白ねぎ ほうれん草、とうもろこし ○ジャム	お茶 おかき	お茶 ♥ヨーグルト	
5	水	かぶの味噌汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとりんごのサラダ	322.3(370.0) 18.2(15.5) 17.0(12.9) 24.2(48.0) 1.7(1.1)	米、油、ノンエッグマヨネーズ ○揚一番	うすあげ、煮干し(だし用)、味噌 豚肉、○牛乳	◎みかん、かぶ、人参、 白ねぎ、しょうが、玉ねぎ ピーマン、ブロッコリー りんご	お茶 くだもの	牛乳 あげあられ	
6	木	白菜のクリーム煮 キャベツ入り平つくね 切り干し大根の梅かつおサラダ	330.9(389.8) 12.3(11.1) 15.5(11.3) 35.5(61.1) 1.8(1.3)	米、◎ばりばりパンブキン 油、三温糖、○ホットケーキ粉 じゃがいも	ベーコン、牛乳、生クリーム キャベツ入り平つくね  ○無調整豆乳	白菜、玉ねぎ、人参 切干大根、もやし、きゅうり ○バナナ	お茶 せんべい	お茶 ♥豆乳バナナ 蒸しパン	
7	金	わかめスープ 鶏肉のカレー風味からあげ ピーマンと野菜のソテー	334.0(412.2) 13.4(12.3) 16.2(12.3) 33.6(63.2) 1.7(1.4)	米、◎ミニひじきあられ 油、片栗粉、○前田クラッカー ピーマン	わかめ、鶏肉、豚肉 ○おしゃぶり昆布	玉ねぎ、とうもろこし、もやし 白ねぎ、キャベツ、人参 しめじ、ピーマン ○野菜ジュース	お茶 あられ	野菜ジュース クラッカー おしゃぶり昆布	
10	月	麻婆豆腐 春巻き 小松菜のおひたし	424.3(415.1) 15.2(12.9) 26.5(18.3) 31.2(49.7) 1.8(1.2)	米、◎カルシウムウエハース ごま油、三温糖、片栗粉 白ごま、○アンパンマンあげせん	豚ひき肉、絹豆腐、味噌 安心逸品春巻、○牛乳	玉ねぎ、人参、干し椎茸 白ねぎ、小松菜、もやし とうもろこし	お茶 ウエハース	牛乳 あげせん	
12	水	冬野菜のあったか汁 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ	305.8(327.5) 14.6(10.9) 11.0(7.1) 37.1(55.0) 1.6(1.1)	米、◎おこめリング、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、○三温糖	鶏肉、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、国産さばの味噌煮 ロースハム	かぶ、人参、白菜、白ねぎ きゅうり、とうもろこし ◎みかん缶、○バナナ ○バイン缶、○桃缶	お茶 あられ	お茶 ♥フルーツポンチ	
13	木	大根と豚肉の味噌煮 厚焼きたまご 小松菜のおかか和え	301.6(380.1) 15.7(14.1) 10.9(9.1) 35.3(60.4) 1.6(1.2)	米、三温糖、油 ◎アンパンマンのソフトせんべい ◎ぼたぼた焼き	豚肉、味噌、糸かつお節 厚焼きたまご(しょうゆ味)	大根、玉ねぎ、人参 いんげん、小松菜、もやし	お茶 せんべい	お茶 せんべい	
14	金	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、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎たべっこペイビー	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○プチンプリン	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 ビスケット	お茶 プリン	本堂参拝
17	月	野菜スープ煮 鶏肉の照り焼き 糸こんにゃくの酢の物 伊予柑ゼリー	324.6(435.6) 17.6(17.7) 10.0(11.6) 41.0(65.2) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、三温糖、ごま油 ◎いちごジャムパン 糸こんにゃく	シャウエッセン、◎チーズ 鶏肉、ロースハム	キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ、きゅうり、もやし 伊予柑ゼリー	お茶 チーズ	お茶 ★いちごジャムパン	
18	火	ごんぼ汁(おばあちゃんレシピ) さわらの磯部天ぷら キャベツのごまマヨネーズ和え	431.1(323.7) 18.9(11.9) 16.1(9.3) 52.6(48.2) 2.5(1.7)	米、◎ソフトな小魚せん 糸こんにゃく、白ごま ノンエッグマヨネーズ ◎ミニアサハラガスビスケット	うすあげ、かつお節 さわら磯部天ぷら、焼き竹輪 ◎まめびよ	人参、ごぼう、白ねぎ、大根 キャベツ	お茶 せんべい	豆乳 ビスケット	おばあちゃん味の日
19	水	<b>手作り弁当</b> 	60.2(71.7) 0.7(1.0) 2.1(1.7) 9.6(13.1) 0.2(0.3)	◎三温糖、○バター ◎春巻きの皮	○牛乳	◎幼児用やさしいジュース ○りんご	野菜ジュース	牛乳 ♥アップルパイ風 春巻	
20	木	中華風卵スープ ミートボールのケチャップ和え もやしのナムル	313.4(368.3) 13.8(12.5) 14.6(11.2) 31.8(54.3) 1.9(1.4)	米、三温糖、白ごま、ごま油 ◎コーンフレック	液卵、絹豆腐、ロースハム ポーク&チキンミートボール ○脱脂粉乳	◎みかん、玉ねぎ、人参 白ねぎ、もやし、きゅうり とうもろこし、○ジャム	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	
21	金	チキンカレー ポイルウインナー 大根サラダ 福神漬	360.3(451.0) 12.9(13.3) 19.2(17.3) 34.0(60.6) 2.7(2.0)	米、◎マンナウエファー 油、白ごま、ごま油、三温糖 ◎ハッピーターン じゃがいも、米粉	鶏肉、ポイルウインナー ロースハム、◎ミニフィッシュ	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマトピューレ、生姜 にんにく、大根、きゅうり 福神漬	お茶 ウエハース	お茶 ミニフィッシュ せんべい	
25	火	うどん汁 オムレツ ひじきの炒め煮	303.6(348.8) 14.4(12.1) 15.3(10.1) 27.1(52.3) 1.9(1.3)	米、ゆでうどん、油、三温糖 ごま油、◎ばりばり野菜チップス	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、ひじき、鶏肉 さつま揚げ、○牛乳	◎バナナ、白菜、人参 白ねぎ、干し椎茸、玉ねぎ いんげん	お茶 くだもの	牛乳 野菜チップス	
26	水	ポークビーンズ 若狭牛コロッケ 小松菜とツナの酢の物	380.1(387.3) 17.8(13.0) 19.1(10.9) 34.4(59.2) 1.9(1.2)	米、油、三温糖、白すりごま ごま油、○ルヴァンクラッカー ○マーガリン、○三温糖 じゃがいも	ゆで大豆、豚肉、若狭牛コロッケ ツナ、○きな粉	玉ねぎ、人参、小松菜 とうもろこし、パセリ粉 ◎野菜とくだものゼリー トマトピューレ	お茶 ゼリー	お茶 ♥きなこクリーム カナッペ	
27	木	さつま汁 カラスガレイの照り焼き 春雨の炒め物	296.9(362.9) 21.1(15.9) 11.4(9.4) 27.4(53.7) 1.6(1.2)	米、さつま芋、ごま油、三温糖 ◎マンナビスケット ○米	うすあげ、煮干し(だし用)、牛肉 味噌、カラスガレイの照り焼き ○しらす干し、○糸かつお節	大根、人参、白ねぎ、春雨 玉ねぎ、もやし、ピーマン ○梅干し	お茶 ビスケット	お茶 ♥梅おかかおにぎり	
28	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、柿 きゅうり、人参、かんぴょう デコボン ◎温州みかんジュース	みかんジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日

ごはんのいない日・・・28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。