

2025年 3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 ◎は未測地	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			
3	月	巻き寿司 (ウインナー、きゅうり、たまご、おしんこ、いなり) すまし汁 花型豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ひなまつりデザート	451.6(356.9) 15.1(10.0) 10.0(6.1) 75.4 (65.6) 2.4(1.7)	ひなまつり (3色スイーツ) 米、油、ノンエッグマヨネーズ ◎ひなあられ	やさしい海のハード型スライスなると ワカメ、削り節、昆布、ウインナー 国産鶏豚ハンバーグ、たまご ロースハム、油揚げ	きゅうり、おしんこ、 ◎りんごジュース しめじ、白ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶	ジュース お茶 ひなあられ		ひなまつり
4	火	かぶ入りポトフ 白身フライ いんげんとコーンのソテー	381.4(403.3) 16.3(13.6) 20.6(15.5) 32.6(52.4) 1.7(1.2)	米、油、バター ◎国産野菜のかりんとう じゃがいも ◎ばりんこ減塩	鶏肉、シャウエッセン、ベーコン ◎牛乳、ホキフライ	かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ しめじ、いんげん、コーン	お茶 せんべい	牛乳 かりんとう	ペンギン牛乳の日
5	水	手作り弁当 	72.0(75.0) 0.7(0.8) 3.7(2.0) 8.9(13.6) 0.2(0.2)	◎前田のクラッカー ◎じゃがいも、◎油			お茶 クラッカー	お茶 ♥手作り ポテトチップス	
6	木	貝だくさん味噌汁 鶏肉のアップルソース煮 ほうれん草のナムル	315.5(369.5) 20.1(16.9) 17.9(13.7) 18.4(44.5) 1.7(1.2)	米、◎元気あまからせん ◎あじわいたまごのサブレ 三温糖、白ごま、ごま油	◎牛乳、絹豆腐、味噌 鶏肉、うすあげ	人参、大根、しめじ 白ねぎ、りんご、玉ねぎ、もやし ほうれん草	お茶 せんべい	牛乳 サブレ	
7	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 ◎ゼリー	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、◎気になる野菜	野菜ジュース お茶 ★ゼリー		誕生会 坂井市産米の日
10	月	麻婆豆腐 しゅうまい きゅうりともやしの酢の物	347.0(343.8) 17.1(13.5) 17.9(11.8) 29.3(46.0) 1.8(1.1)	米、三温糖、片栗粉、油 ◎バター、◎三温糖、◎小麦粉 ごま油	豚肉、絹豆腐、味噌 ポークしゅうまい、◎卵 ◎牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、人参 干し椎茸、白ねぎ、もやし きゅうり、わかめ ◎みかん	お茶 くだもの	牛乳 ♥バナナブレッド (アメリカのお菓子)	ペンギン牛乳の日 世界の料理の日
11	火	わかめスープ ささみカツ キャベツのサラダ ミニデザート	468.7(396.2) 13.9(9.0) 14.0(10.2) 71.8(67.0) 2.0(1.5)	米、◎白い風船、油 ノンエッグマヨネーズ ◎お米de国産りんごのタルト	ポテトとお米のささみカツ ロースハム、わかめ	玉ねぎ、人参、白ねぎ キャベツ、きゅうり ミニデザート (オレンジ)	お茶 せんべい	お茶 りんごのタルト	
12	水	うどん汁 星型オムレツ 小松菜のごま和え	339.7(387.9) 13.1(10.8) 16.9(13.3) 33.9(56.3) 1.7(1.2)	米、ゆでうどん、白ごま、油 ◎さつまいも、◎バター ◎グラニュー糖、◎油 ◎ビスコ	牛肉、赤かまぼこ、星型オムレツ かつお節(だし用)、ロースハム	人参、玉ねぎ、白ねぎ 小松菜、もやし	お茶 ビスケット	お茶 ♥キャラメルポテト	
13	木	ひき肉カレー ポイルウインナー ブロッコリーのごまマヨネーズ和え いちご 福神漬け	35.2(47.9) 0.3(0.5) 1.2(1.3) 5.7(8.6) 0.1(0.2)	米、ノンエッグマヨネーズ 白ごま、◎カルシウム塩せんべい 米粉	豚肉、牛肉、シャウエッセン 焼き竹輪、◎脱脂粉乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜 干しぶどう、トマトピューレ ピーマン、ブロッコリー いちご、福神漬け	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	ペンギン リクエスト給食♡
14	金	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	477.4(355.3) 17.3(10.7) 14.6(8.4) 69.3(59.3) 2.3(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 ◎カルシウムウエハース ◎ホットケーキミックス	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎卵、◎絹豆腐	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 ウエハース	お茶 ♥豆腐ドーナツ	本堂参拝
17	月	豚汁 いわしの梅煮 小松菜の炒め煮 清見オレンジ	299.0(375.1) 15.8(14.2) 16.0(14.3) 22.9(47.5) 1.6(1.4)	米、◎源氏パイ	豚肉、うすあげ、煮干し(だし用) いわしの梅煮、ベーコン、味噌 ◎型抜きチーズディズニー	人参、大根、白ねぎ、しらたき 小松菜、コーン、清見オレンジ	お茶 チーズ	お茶 パイ	
18	火	けんちん汁 若狭牛コロッケ 卵の花 (おばあちゃんレシピ)	408.4(357.0) 14.9(12.2) 12.3(11.4) 59.6(51.5) 1.2(1.0)	米、ごま油、油、三温糖 ◎食費べよ	鶏肉、絹豆腐、うす揚げ、焼き竹輪 若狭牛コロッケ、おから ◎まめびよ、◎おしよふり昆布 かつお節(だし用)	人参、ごぼう、干し椎茸 糸こんにゃく、白ねぎ ◎バナナ	お茶 くだもの	豆乳 せんべい 昆布	おばあちゃん味の日
19	水	ふわふわ卵スープ 照り焼きチキン 切り干し大根のツナサラダ	317.8(374.2) 17.1(14.7) 13.1(10.2) 32.9(55.9) 2.2(1.4)	米、◎アンパンマンお米ボール ◎マカロニ、◎三温糖 パン粉、白ごま、三温糖	液卵、ベーコン、照り焼きチキン シーチキン、◎きな粉、粉チーズ ◎牛乳	玉ねぎ、人参、コーン パセリ粉、切干大根、きゅうり キャベツ	お茶 あられ	牛乳 ♥きな粉マカロニ	ペンギン牛乳の日
21	金	★パンバイキング (5種類から3個選べるよ◎) コーンスープ エビフライ 春雨サラダ いちご	369.0(412.4) 15.7(13.1) 18.1(12.8) 35.7(61.3) 1.3(0.9)	★ウインナーパン、★カレーパン ★ツナポテトパン、★チーズパン ★ホイップいちごパン パン粉、◎アスパラガスベイビー ごま油、白ごま	◎プリン 卵、エビフライ、ベーコン ロースハム	コーン缶、コーン、玉ねぎ、人参 いちご 春雨、きゅうり、◎飲む野菜と果実	野菜ジュース お茶 プリン ペンギン組はお楽しみ	お別れ会 	
24	月	豆腐入りすまし汁 のり塩からあげ スパゲティサラダ	369.0(412.4) 15.7(13.1) 18.1(12.8) 35.7(61.3) 1.3(0.9)	米、油、ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、スパゲティ ◎ミニアスパラガスビスケット	鶏肉、絹豆腐、わかめ 昆布(だし用)、かつお節(だし用) ロースハム、青のり	玉ねぎ、白ねぎ、きゅうり コーン ◎幼児用ぶどうジュース	ぶどうジュース お茶 ビスケット		
25	火	八宝菜 ぎょうざ ごま和え 白桃のジュレ	349.8(405.7) 14.5(12.6) 14.3(11.7) 40.8(62.4) 1.7(1.2)	米、◎マンナウエファー、片栗粉 白ごま、三温糖、ゴマ油 ◎アンパンマンのソフトせんべい	豚肉、赤かまぼこ 学給ぎょうざ、◎牛乳	白菜、人参、たけのこ 玉ねぎ、干し椎茸、きゅうり もやし、果実の恵み	お茶 ウエハース	牛乳 せんべい	
26	水	コーンポタージュ 肉団子 ビーンズサラダ	266.2(320.2) 14.3(12.2) 11.8(8.2) 25.7(49.3) 1.9(1.3)	米、油、◎たべっこベイビー じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ ◎ばりんこ	牛乳、生クリーム、粉チーズ 肉団子、ひじき、シーチキン ◎たべる煮干し	玉ねぎ、人参、コーン むき枝豆、きゅうり、パセリ粉	お茶 ビスケット	お茶 煮干し せんべい	
27	木	じゃがいものそぼろ煮 オムレツ ほうれん草と人参の磯香あえ	362.5(398.4) 15.3(12.9) 14.0(10.7) 44.0(62.6) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油、三温糖 ◎米、◎白ごま ◎ルヴァンクラッカー	豚肉、牛肉、さつまいも プレーンオムレツ、きざみのり ◎プロセスチーズ、◎糸かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、もやし	お茶 クラッカー	お茶 ♥チーズおにぎり	
28	金	五目味噌汁 焼鯖 ピーファンと野菜のソテー	345.8(403.7) 21.1(16.4) 17.1(12.9) 26.8(55.5) 2.0(1.4)	米、◎ひとくちしょうせん ◎コーンフレック、ピーファン 油	うすあげ、煮干し(だし用) 豚肉、◎脱脂粉乳、焼鯖	大根、人参、玉ねぎ、えのき 白ねぎ、キャベツ、ピーマン	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	
31	月	なめこの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ	286.4(325.1) 14.2(12.2) 13.5(9.0) 27.0(48.9) 1.9(1.4)	米、◎ソフトな塩せん ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも ◎こつぷっこ、油	絹豆腐、煮干し(だし用)、豚肉 ロースハム、わかめ	なめこ、白ねぎ、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、コーン	お茶 せんべい	お茶 揚げあられ	

ごはんのいない日・・・ 3日(月)
7日(金)
21日(金)

物産の都合により、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。
♥赤字のおやつはペンギン組さんリクエストおやつです。