



# 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			
1	火	コンソメスープ 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ りんごとカルピスのゼリー	353.8(422.0) 13.0(9.9) 12.0(7.8) 48.5(78.0) 1.6(1.1)	油、米、◎ごまスティック 三温糖 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン、鶏肉 ロースハム(卵・乳抜き) ○くろ棒カルシウム りんごとカルピスのゼリー	キャベツ、玉葱、人参、しめじ パセリ粉、生姜、きゅうり とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
2	水	なめこのみそ汁 鮭のムニエル ごぼうサラダ	302.1(369.1) 13.6(11.4) 15.5(10.3) 27.0(57.8) 1.5(1.0)	米、油、じゃがいも 三温糖、○星食べよ	鮭、絹ごし豆腐、みそ いわし(煮干し)、わかめ	◎野菜ジュース、人参、玉葱 いんげん、小松菜、○そらまめ しらたき、ねぎ、なめこ	野菜ジュース	お茶 そらまめ せんべい	
3	木	麻婆豆腐 餃子 甘酢キャベツ	351.3(396.4) 15.9(13.5) 15.1(11.7) 38.0(59.3) 1.6(1.1)	米、油、ごま油、三温糖 白ごま、 ◎たべっ子ペイビー、 片栗粉、○北越サラダかきもち	豚肉、絹ごし豆腐、味噌 学給ぎょうざ(乳・卵抜き) ○牛乳○ぼりぼりきず骨せんべい	玉葱、人参、干しいたけ 白ねぎ、キャベツ、きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい 骨せんべい	
4	金	<b>手作り弁当</b> 	68.0(47.4) 0.6(0.5) 3.3(1.7) 9.0(7.5) 0.1(0.1)	◎お米deバナナスティックケーキ	○牛乳 ◎ハイ!チーズG		お茶 チーズ	牛乳 スティックケーキ	
7	月	ふわふわ卵スープ キャベツメンチカツ 卵の花(おばあちゃんレシピ)	381.8(387.5) 15.0(12.1) 19.3(12.4) 37.1(57.0) 1.7(1.2)	米、パン粉 ◎マリービスケット 油	液卵、粉チーズ、おから、 ベーコン(乳・卵抜き) キャベツメンチカツ、 ちくわ、うすあげ、○牛乳	◎バナナ、玉葱、人参、ごぼう 白ねぎ、干しいたけ とうもろこし	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット	おばあちゃん味の日
8	火	ポーくピーンズ カラスガレイの照り焼き 中華サラダ いちご	365.8(456.1) 22.6(17.4) 10.2(8.2) 45.9(78.1) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、三温糖 ごま油 油、○ホットケーキ粉	大豆、豚肉、カラスガレイ わかめ、プロセスチーズ ロースハム(乳、卵抜き) ○牛乳	◎野菜と果物のゼリー 玉葱、人参、トマトピューレ もやし、きゅうり、いちご	お茶 ゼリー	お茶 ♥人参蒸しパン	
9	水	豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え お米のムース	304.0(362.5) 14.6(12.7) 14.9(12.2) 28.0(50.4) 1.7(1.2)	米、◎マンナフェアー 白ごま、お米のムース ○ソフトサラダ	味噌、豚肉、糸かつお節、 ○昆布カム、絹ごし豆腐 いわし(煮干し)	えのきたけ、白ねぎ、生姜 しめじ、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参	お茶 ウエハース	お茶 せんべい 昆布	
10	木	ビーフカレー オムレツ フルーツヨーグルト 福神漬け	68.0(47.4) 0.5(0.5) 3.3(1.7) 9.0(7.5) 0.1(0.1)	米、じゃがいも、三温糖 ◎ハッピーターン ◎塩せんべい、米粉	牛肉、オムレツ、ヨーグルト	玉葱、人参、とうもろこし、 グリーンピース トマトピューレー、にんにく みかん缶、バナナ、パイナップル 黄桃缶、生姜、福神漬け	お茶 せんべい	お茶 揚げあられ	
11	金	中華スープ チキンナゲット ビーフンと野菜のソテー	358.6(416.0) 13.4(42.3) 19.9(15.1) 31.4(57.6) 1.6(1.1)	米、◎北の卵のサブレー ビーフン、○ばたばた焼き、油	ベーコン(卵・乳抜き) チキンナゲット(卵、乳抜き) 豚肉、○牛乳	チンゲンサイ、しいたけ、人参 キャベツ、玉葱、しめじ	お茶 サブレー	牛乳 せんべい	
14	月	豚汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	314.1(389.1) 15.9(13.2) 14.3(11.4) 30.3(58.5) 1.6(1.2)	米、うすあげ マカロニ、ノンエッグマヨネーズ ○片栗粉○三温糖○きな粉	豚肉、みそ、 ロースハム(卵、乳抜き) 鶏の豆腐入りハンバーグ ○牛乳	◎りんご、人参、大根、白ねぎ きゅうり、とうもろこし しらたき	牛乳 くだもの	お茶 ♥牛乳もち	
15	火	ハヤシチュー ポイルウインナー きゅうりとワカメの酢の物	404.0(439.0) 18.9(16.1) 19.2(12.6) 38.9(65.3) 2.1(1.4)	◎ミニアスパラガスペイビー ハヤシルウ(卵、乳抜き) 三温糖、じゃがいも	○脱脂粉乳、牛肉、シャウエッセン わかめ	玉葱、人参、グリーンピース マッシュルーム、きゅうり トマトピューレー ミカン缶	お茶 ビスケット	♥ヨーグルト	
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)	三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米	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	お茶 チーズ	牛乳 桃のタルト	本堂参拝
17	木	八宝菜 肉団子 ごま和え	339.3(376.6) 17.5(16.2) 13.1(10.3) 37.8(57.2) 1.9(1.2)	米、◎ビスコ、ごま油、片栗粉 白ごま、三温糖 ◎まがりせんべい	豚肉、赤かまぼこ(乳、卵抜き) たれ付き肉団子、○牛乳	キャベツ、玉葱、人参 たけのこ、もやし 干しいたけ、きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	
18	金	すき焼き風煮物 鯖の味噌煮 はりはり漬け	462.7(368.5) 14.5(10.2) 12.8(7.9) 72.4(64.0) 1.6(1.0)	米、油、三温糖 白ごま、○プチたい焼き じゃがいも	牛肉、焼き豆腐、サバの味噌煮	◎野菜&フルーツジュース 玉葱、人参、白ねぎ、きゅうり 切り干し大根、しらたき	野菜ジュース	お茶 ミニたい焼き	
21	月	けんちん汁 若狭牛コロッケ キャベツのゆかり和え	338.7(385.5) 13.2(11.7) 17.0(12.4) 33.4(56.8) 1.2(0.9)	米、ごま油、油、○ルヴァン	鶏肉、豆腐、うすあげ、かつお節 若狭牛コロッケ ○まめびよ(ココア)	◎りんご、人参、ごぼう 白ねぎ、キャベツ、きゅうり 人参、ゆかり	お茶 くだもの	豆乳(ココア) クラッカー	
22	火	わかめスープ 焼鯖 スパゲティソテー	352.7(417.0) 18.4(14.7) 17.8(12.3) 29.9(61.8) 2.1(1.4)	米、スパゲッティ、三温糖 オリーブ油、○きな粉もち	焼き鯖、○牛乳、わかめ ベーコン(乳、卵抜き) ◎ヤクルト	わかめ、玉葱、とうもろこし 白ねぎ、ピーマン、しめじ	乳酸飲料	牛乳 せんべい	
23	水	江戸っ子煮 しゅうまい 小松菜のお浸し	303.5(386.0) 14.1(12.1) 12.3(9.0) 34.0(64.1) 1.4(1.0)	米、油、◎中半月 じゃがいも、白ごま ○チョイス	牛肉、凍り豆腐、茹で大豆 ポーくしゅうまい(乳、卵抜き)	人参、玉葱、干しいたけ グリーンピース、小松菜、もやし 人参、しらたき	お茶 おかし	お茶 ビスケット	
24	木	かき玉汁 ハンバーグ ジャーマンポテト	368.4(403.1) 17.9(14.5) 13.8(11.0) 43.2(61.4) 2.0(1.2)	米、片栗粉、じゃがいも オリーブ油、 ◎サンドイッチ用食パン ◎マンナビスケット	液卵、かつお節 グリルハンバーグ ベーコン(乳、卵抜き)	えのきたけ、白ねぎ、玉葱、 ○イチゴジャム	お茶 ビスケット	お茶 ♥サンドイッチ	
25	金	五目寿司 味噌汁 鶏のから揚げ きゅうりスティック フルーツ	597.2(482.4) 18.7(13.7) 21.6(14.9) 81.9(73.3) 2.1(1.4)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎マンナポーロ ◎お米deブルーベリータルト	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹ごし豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干しいたけ、えのきたけ きゅうり、人参、かんぴょう メロン	お茶 ポーロ	お茶 ブルーベリータルト	誕生日会 坂井市産米の日 
28	月	五目味噌汁 ソースヒレカツ きゅうりのおかか和え	338.8(383.9) 17.6(14.2) 13.6(10.5) 36.4(58.1) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、油、三温糖 ◎ビスコ	うすあげ、いわし(煮干し) 糸かつお節 ○牛乳	◎バナナ、人参、玉葱、しめじ 白ねぎ、みそ、きゅうり もやし、	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット	
29	火	野菜のトマト煮 焼鮭 スパゲティサラダ 甘夏みかん缶	414.6(438.1) 21.8(16.4) 17.1(12.4) 43.4(65.2) 2.0(1.3)	米、◎アンパンマンビスケット じゃがいも、スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	鶏肉、焼鮭 ノンエッグマヨネーズ ロースハム(乳、卵抜き) ○脱脂粉乳	玉葱、人参、トマト、きゅうり グリーンピース、とうもろこし 夏ミカン缶	お茶 ビスケット	♥ヨーグルト	
30	水	えのきのすまし汁 照り焼きチキン キャベツのサラダ オレンジ	457.0(429.1) 16.8(14.1) 13.4(12.21) 67.3(65.9) 2.0(1.6)	米、ノンエッグマヨネーズ ○味しらべ	○牛乳、わかめ、照り焼きチキン かつお節 ロースハム(乳、卵抜き)	◎アンパンマンジュース えのき、白ねぎ、キャベツ きゅうり	野菜ジュース	牛乳 せんべい	

ごはんのいらない日・・・25日

物資の都合により、献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。 ♥は手作りおやつです。