



献立表



日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ①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	木	麻婆豆腐 ぎょうざ きゅうりとわかめの酢の物	322.3 (370.0) 14.5 (13.0) 15.5 (11.7) 31.2 (53.1) 1.6 (1.2)	◎カルシウム塩せんべい、ごま油、油、○じゃがいも、片栗粉 三温糖	○牛乳、○青のり、豚ひき肉 絹ごし豆腐、味噌、ぎょうざ わかめ	玉葱、人参、干し椎茸、白ねぎ きゅうり、みかん缶	お茶 せんべい	牛乳 ♥青のりポテト	
2	金	豚肉と大豆の炒め煮 スクランブルエッグ 三色お浸し	259.6 (335.7) 14.1 (12.1) 12.8 (9.3) 22.0 (51.1) 1.6 (1.0)	◎国産小麦の海藻バー、油、三温糖 白ごま、○三温糖 ○ホットケーキミックス	豚肉、茹で大豆、さつま揚げ 液卵、○おから、○豆乳、○きなこ	玉葱、人参、干し椎茸、いんげん ほうれん草、もやし	お茶 ビスケット	お茶 ♥おからドーナツ	
5	月	肉じゃが いわしの梅煮 切干大根のサラダ	299.0 (355.3) 14.3 (11.1) 13.9 (10.6) 29.2 (54.0) 1.6 (1.1)	油、しらたき、じゃがいも、三温糖 白ごま、○たべっこどうぶつ	牛肉、いわしの梅煮、○昆布 ロースハム	◎バナナ、人参、玉葱、いんげん 切り干し大根、きゅうり、キャベツ	お茶 くだもの	お茶 ビスケット 昆布	
6	火	八宝菜 春巻き きゅうりとツナの酢の物	391.3 (408.1) 11.5 (10.3) 18.0 (10.3) 45.5 (65.5) 1.5 (0.9)	◎マンナポーロ、ごま油、油、三温糖 ○たばた焼き	豚肉、赤かまぼこ、春巻き シーチキン、わかめ ○小魚チップ	キャベツ、たけのこ、人参、玉葱 干し椎茸、きゅうり、とうもろこし むき枝豆、◎野菜ジュース	お茶 ポーロ	野菜ジュース せんべい 小魚	
7	水	おにぎり 七夕キラキラスープ 星のハンバーグ ズッキーニとベーコンのソテー 七夕デザート	309.7 (436.1) 13.2 (13.8) 13.3 (12.9) 34.3 (66.1) 1.9 (1.5)	ビーフン、オリーブ油 ◎アンパンマン幼児用ビスケット ◎星たべよ	○牛乳、やさしい海の星型なると 昆布(だし用)、ベーコン かつお節(だし用)、わかめ プチ星のハンバーグ	オクラ、人参、ズッキーニ、玉葱 七夕デザート、ゆかり	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	七夕
8	木	夏野菜カレー 肉団子 甘酢キャベツ 福神漬け	362.9 (449.6) 12.3 (10.4) 17.9 (14.0) 38.1 (70.6) 2.2 (1.7)	◎えびせんべい満月、油、三温糖 白ごま、じゃがいも、米粉	牛肉、ロースハム、肉団子	かぼちゃ、人参、玉葱、なす キャベツ、きゅうり、とうもろこし ○みかん缶、○桃缶、○パイ缶 ○バナナ、○メロン、にんにく 生姜、福神漬け ◎飲む野菜と果実デザートに	野菜ジュース せんべい	お茶 ♥フルーツミックス	
9	金	チャプスイ しゅうまい 中華サラダ	363.4 (393.6) 18.0 (15.1) 17.4 (11.9) 33.7 (56.7) 2.0 (1.4)	○おにぎりせんべい、油、片栗粉 三温糖、ごま油 ◎アンパンマンのおこめボール	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 無添加ポークしゅうまい カニカマ、○牛乳、わかめ	干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ 白ねぎ、もやし、きゅうり	お茶 あられ	牛乳 せんべい	
12	月	野菜のスープ煮 煮込みハンバーグ こじわり (おばあちゃんレシピ)	340.7 (370.7) 15.1 (12.0) 15.7 (10.5) 34.8 (57.0) 2.0 (1.3)	じゃがいも、三温糖、白ごま ◎セブーレ	○牛乳、シャウエッセン、鶏肉 グリルハンバーグ、うすあげ 茹で大豆、ちくわ	玉葱、人参、キャベツ、椎茸 ◎りんご	お茶 くだもの	牛乳 クッキー	おばあちゃん味の日
13	火	かぼちゃの味噌汁 ささみカツ トマトスパゲティ	322.6 (394.7) 13.9 (11.7) 16.5 (10.9) 29.7 (62.3) 2.2 (1.6)	◎がんばれ!小魚家族、三温糖 オリーブ油、スパゲティ ○バター ○おつゆ、○三温糖	うすあげ、味噌、いわし(煮干し) ポテトとお米のささみカツ ベーコン、○きな粉	かぼちゃ、人参、玉葱、白ねぎ トマト、◎幼児りんご	ジュース せんべい	お茶 ♥麩のラスク	
14	水	えのきのすまし汁 豚肉の生姜焼き オクラのごまマヨネーズ和え とうもろこし	337.4 (394.3) 19.3 (16.2) 13.9 (10.3) 33.8 (59.1) 1.8 (1.2)	◎中半月、○黒糖パン、白ごま ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、わかめ かつお節(だし用) 豚肉 焼き竹輪	えのき、白ねぎ、しょうが、人参 玉葱、ピーマン、オクラ とうもろこし	お茶 おかき	牛乳 黒糖パン	
15	木	すき焼き風煮物 いわしのおかか煮 梅ドレッシングサラダ	307.1 (364.0) 18.7 (14.7) 13.6 (9.5) 27.4 (54.9) 1.8 (1.1)	◎マンナビスケット、じゃがいも しらたき、三温糖、油	牛肉、いわしのおかか煮、ささみ ○脱脂粉乳、焼き豆腐	人参、玉葱、白ねぎ、キャベツ きゅうり、とうもろこし、梅肉	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
16	金	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 ○たばた焼き	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん、 ◎彩果菜園	野菜ジュース せんべい		本堂参拝
19	月	夏野菜スープ チキンナゲット きゅうりの中華漬け	515.0 (369.9) 14.4 (10.3) 21.2 (14.1) 66.7 (57.3) 2.5 (1.7)	◎国産野菜のかりんとう、ごま油 三温糖、◎ルヴァン	ベーコン、チキンナゲット、○牛乳	キャベツ、人参、玉葱、きゅうり 赤ピーマン、ズッキーニ	お茶 クラッカー	牛乳 かりんとう	
20	火	コンソメスープ 牛肉の甘辛炒め ほうれん草のナムル	290.0 (363.8) 12.6 (11.8) 17.6 (13.7) 20.3 (28.3) 1.9 (1.4)	ごま油、白ごま、○ムーンライト	ベーコン、牛肉、○煮干し ○牛乳	キャベツ、人参、玉葱、パセリ粉 しょうが、ほうれん草、もやし ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット 煮干し	
21	水	なすのトマト煮 ポイルウインナー マリネサラダ	401.1 (431.2) 15.2 (12.6) 22.8 (16.2) 33.9 (58.8) 1.4 (1.0)	◎白い風船、油、三温糖 オリーブ油、	鶏肉、シャウエッセン ○脱脂粉乳	なす、トマト、玉葱、キャベツ 人参、きゅうり、ピーマン	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
26	月	なめこの味噌汁 ソースヒレカツ 小松菜のお浸し	307.9 (347.8) 17.2 (13.2) 13.9 (9.9) 28.5 (51.3) 1.9 (1.4)	○たべっこどうぶつ、三温糖、油 白ごま	絹豆腐、味噌、ヒレカツ、わかめ ○牛乳、いわし(煮干し)	なめこ、白ねぎ、小松菜、もやし 人参、◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット	
27	火	ポークビーンズ ピーマンのミンチカツ オクラのごま和え	431.0 (465.9) 15.8 (13.2) 17.5 (12.2) 52.7 (76.0) 1.4 (0.9)	油、三温糖、白すりごま ○北越サラダかきもち、じゃがいも	茹で大豆、豚肉、○まめびよ ピーマンのミンチカツ	◎野菜と果物ゼリー、玉葱、人参 パセリ粉、オクラ	お茶 ゼリー	豆乳 かきもち	
28	水	ふわふわ卵スープ 焼鮭 ビーフンと野菜のソテー	411.0 (468.3) 22.6 (18.3) 11.4 (9.3) 52.7 (76.0) 2.2 (1.5)	◎ルヴァン、○まがりせんべい、油 パン粉、ビーフン	液卵、粉チーズ、ベーコン、豚肉 焼鮭、◎飲むヨーグルト ○おしゃぶり昆布	玉葱、人参、とうもろこし、しめじ キャベツ、ピーマン、オレンジ	お茶 クラッカー	飲むヨーグルト せんべい 昆布	
29	木	冷やしうどん汁 オムレツ 牛肉とごぼうのきんぴら	341.9 (400.4) 13.9 (12.4) 13.9 (10.1) 40.3 (65.0) 1.9 (1.4)	ゆでうどん、ごま油、白ごま 三温糖、油、しらたき ○ホットケーキミックス ◎マンナウエファー	うすあげ、赤かまぼこ、牛肉 昆布(だし用)、さつま揚げ かつお節(だし用) ○ピザ用チーズ	白ねぎ、いんげん、ごぼう、人参 ○トマトジュース	お茶 ウエハース	お茶 ♥トマト蒸しパン	
30	金	五目寿司 鶏のから揚げ 味噌汁 きゅうりスティック すいか	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 ◎カルシウム塩せんべい	○豆乳アイス 凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	すいか、干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう	お茶 せんべい	お茶 アイスクリーム	誕生日会 坂井市産米の日

ごはんのいない日・・・7日(水)、30日(金)

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。



おばあちゃんの味レシピ

こじわり ～4人分～

材料	作り方
ちくわ 60 g	①人参、大根は千切りにして塩を振っておく。 ②ちくわは輪切り、生椎茸はうす切りにする。 うすあげは油抜きし、細切りにする。 ③鍋に水気を切った①を乾煎りし、水気が出てきたらすべての材料を加えて味を含ませる。 ④小口切りに切ったねぎを添えて出来上がり。
大豆水煮・・・・・・・・60 g	
人参・・・・・・・・40 g	
大根・・・・・・・・160 g	
うすあげ・・・・・・・・20 g	
生椎茸・・・・・・・・30 g	
葱・・・・・・・・8 g	
薄口しょうゆ・・12 g	
酒・・・・・・・・12 g	

エネルギー：62kcal たんぱく質：4.1g 脂質：1.8g 食塩：1.1g

●今月の豆知識●

こじわりは、細切りにした大根、人参、柔らかくした大豆、うす揚げ等を炒め煮したものです。昔は冠婚葬祭でよく食べられていた郷土料理です。