



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 () 未満 () 未満	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			
2	月	ポトフ カラスガレイの照り焼き カレービーフンソテー	334.4(409.7) 19.8(15.4) 15.4(13.7) 29.1(56.3) 1.2(1.0)	◎たべっこどうぶつ、米 じゃがいも、ビーフン、油	○牛乳、○煮干し 若鶏肉、シャウエッセン カラスガレイの照り焼き ベーコン	◎りんご、玉ねぎ、人参 キャベツ、しめじ、ピーマン	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット 煮干し	
3	火	ラタトゥイユ ポイルウインナー ほうれん草とツナの和え物	388.0(380.6) 13.1(10.4) 19.7(12.9) 32.1(55.7) 2.2(1.5)	◎アンパンマンのソフトせんべい ◎ホットケーキ粉 米、ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、○バター、ベーコン シーチキン、シャウエッセン	○バナナ、玉ねぎ、ピーマン ズッキーニ、なす トマトビュレ、ほうれん草 もやし、人参、コーン	お茶 せんべい	お茶 ♥バナナホットケーキ	
4	水	江戸っ子煮 かぼちゃひき肉フライ 中華サラダ	443.0(442.6) 16.6(14.2) 22.7(16.2) 43.1(60.0) 2.0(1.4)	◎ミニアスパラガスベビー ◎味しらべ、じゃがいも しらたき、油、三温糖、 ごま油、米	○牛乳、牛肉、大豆 かぼちゃのひき肉フライ、ワカメ ロースハム、高野豆腐	人参、玉ねぎ、干し椎茸、 グリーンピース、もやし、 きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	
5	木	えのきのすまし汁 ホイコーロー風炒め物 きゅうりの昆布和え かぼちゃプリン	377.0(498.3) 16.1(14.7) 13.6(11.0) 47.5(85.2) 1.5(1.2)	◎玄米ぼんせん、○米、○白ごま 三温糖、米	○しらす、○糸かつお節 絹豆腐、ワカメ 豚肉、味噌、塩昆布、かつお節	◎大葉、かぼちゃプリン えのきだけ、白ねぎ キャベツ、人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり	ジュース せんべい	お茶 ♥C a たっぷり おにぎり	
6	金	かぼちゃスープ 豚肉のケチャップ炒め オクラのおかか和え	325.5(421.0) 17.1(16.2) 10.3(8.4) 41.0(69.8) 1.2(0.8)	◎マリィビスケット ○ひとくち醤油せんべい、油 米、三温糖	○飲むヨーグルト シャウエッセン、豚肉 糸かつお節	かぼちゃ、人参、玉ねぎ グリーンピース、いんげん オクラ	お茶 ビスケット	乳酸飲料 せんべい	
10	火	けんちん汁 アンサンブルエッグ しらたきの甘辛煮	292.3(408.0) 13.1(14.2) 12.8(12.1) 31.0(60.4) 1.5(1.0)	◎カルシウム塩せんべい ◎おにぎりせんべい ごま油、しらたき 白ごま、三温糖、米	◎牛乳、若鶏肉、絹豆腐 うすあげ、かつお節、牛肉 さつま揚げ アンサンブルエッグ	人参、白ねぎ、ごぼう いんげん	牛乳 せんべい	お茶 せんべい	
11	水	ワンタンスープ 焼鯖 野菜ソテー すいか	380.5(407.8) 18.7(14.8) 16.3(12.1) 32.1(60.4) 1.5(1.0)	◎ビスケット、○三温糖 ワンタンの皮、米	○アガー、焼鯖、豚肉	◎桃缶、○みかん缶 ◎パン缶、人参、玉ねぎ コーン、白ねぎ、キャベツ ピーマン、すいか	お茶 ビスケット	お茶 ♥フルーツゼリー	
12	木	親子煮 メンチカツ きゅうりとワカメの酢の物	375.5(414.7) 18.4(15.3) 14.9(9.5) 41.9(67.0) 1.4(1.0)	◎マンナポーロ じゃがいも、三温糖、米 湯	○脱脂粉乳 若鶏肉、赤かまぼこ、液卵 県産大豆入りポークミンチカツ ワカメ	人参、玉ねぎ 椎茸、白ねぎ、きゅうり みかん缶	お茶 ポーロ	♥ヨーグルト	
13	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 ◎メロンパン	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎ソフトな小魚せんべい ○牛乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 せんべい	牛乳 メロンパン	本堂参拝
17	火	夏野菜カレー スクランブルエッグ 鶏ささみと枝豆のサラダ 福神漬け	380.0(402.0) 14.7(12.0) 15.5(10.6) 45.4(64.5) 2.2(1.5)	◎中半月 ○三温糖、じゃがいも、米粉 湯、ノンエッグマヨネーズ、米	豚肉、液卵、鶏ささみ すりごま	◎みかん缶、○バナナ ○パン缶、◎桃缶、かぼちゃ 玉ねぎ、なす、人参、生姜 にんにく、福神漬け、きゅうり コーン、枝豆	お茶 せんべい	♥フルーツポンチ	
18	水	麻婆なす フライドポテト 三色お浸し	524.9(462.8) 15.2(11.4) 19.1(14.6) 73.0(70.9) 1.4(1.1)	◎お米 de 国産かぼちゃマフィン ごま油、三温糖、北海道星型ポテト 米、油、白ごま	○牛乳、豚ひき肉、味噌	◎ミックスキャロット なす、玉ねぎ、人参、干し椎茸 白ねぎ、ほうれん草、もやし	ジュース	牛乳 かぼちゃマフィン	
19	木	じゃがいものそばろ煮 磯部フライ キャベツのゆかり和え ミニゼリー	401.7(497.9) 17.4(17.2) 16.4(16.2) 46.1(70.9) 2.0(1.4)	◎たべっこベビー ◎やさしいハッピーターン じゃがいも、三温糖、油 米	◎牛乳、○ハイ！チーズG 豚ひき肉、牛ひき肉、さつま揚げ とびうおの磯部フライ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり しそふりかけ、ミニゼリー (白桃)	牛乳 ビスケット	お茶 チーズ 揚げあられ	
20	金	かき玉汁 焼き肉風炒め物 なすのころ煮 (おばあちゃんレシピ)	423.8(486.1) 20.4(17.5) 20.8(17.0) 38.6(78.4) 1.2(1.0)	◎アンパンマンのおやさいせんべい ◎チョイス 三温糖、油、米	○牛乳、○昆布 液卵、かつお節、牛肉	◎幼児ぶどう えのきだけ、玉ねぎ、白ねぎ しめじ、ピーマン、なす	ジュース せんべい	牛乳 ビスケット 昆布	おばあちゃん味の日
23	月	コンソメスープ 若狭牛コロッケ きゅうりの昆布和え中華サラダ	414.5(398.7) 14.9(12.7) 19.3(12.8) 45.2(58.1) 2.1(1.6)	○北の卵サブレ、春雨、油 三温糖、ごま油、米	○牛乳、ベーコン 若狭牛コロッケ、ロースハム	◎バナナ、キャベツ 玉ねぎ、人参、きゅうり もやし	お茶 くだもの	牛乳 サブレ	
24	火	ふわふわ卵スープ ハンバーグ 春雨の炒め物 梨	378.9(446.8) 13.5(12.4) 17.7(14.0) 39.9(66.3) 2.1(1.4)	◎マリィビスケット ◎ぼたぼた焼き、パン粉 油、春雨、三温糖、米 白ごま	◎まめびよ (ココア) 液卵、粉チーズ、ベーコン グリルハンバーグ40 (鉄・Ca) 牛肉	玉ねぎ、人参、コーン パセリ粉、ピーマン、梨	お茶 ビスケット	豆乳 (ココア) せんべい	
25	水	大豆の磯煮 チキンカツ キャベツのサラダ	315.7(373.6) 15.9(12.6) 13.0(10.1) 33.7(58.2) 2.3(1.8)	◎マーブルビスケット じゃがいも、油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、米	茹で大豆、牛肉、刻み昆布 さつま揚げ、若烏さつくりフライ ロースハム	◎とうもろこし 玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり	お茶 ビスケット	お茶 ♥ゆでとうもろこし	
26	木	なすの味噌汁 鮭のムニエル マカロニサラダ のりふりかけ	367.8(442.3) 19.5(15.3) 15.8(12.3) 26.8(67.7) 2.6(1.8)	◎さつまポテト、小麦粉 オリーブ油、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米	○牛乳、うすあげ、味噌 煮干し、トラウトサーモン ロースハム すこやかふりかけ (のり)	◎果物の恵み (白桃ジュレ) なす、玉ねぎ、人参、白ねぎ きゅうり、コーン	ゼリー (もも)	牛乳 スイートポテト	
27	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 (482.4) 18.7 (13.7) 21.6 (14.69) 81.9 (73.3) 2.1 (1.4)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎アンパンマンのソフトせんべい	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 ◎いちごのアイス、すいか	お茶 せんべい	いちごのアイス	誕生日会 坂井市産米の日
30	月	野菜のトマト煮 肉団子 (甘酢味) ひじきと枝豆のサラダ	437.6(447.5) 19.1(16.5) 19.7(16.2) 45.69(59.0) 2.2(1.7)	◎ビスコ、じゃがいも、コーン ノンエッグマヨネーズ、米	◎ハイ！チーズG、○牛乳 若鶏肉、たれ付き肉団子 (甘酢味) ひじき	玉ねぎ、人参、トマト いんげん、枝豆、コーン	お茶 チーズ	牛乳 ビスケット	
31	火	酢豚 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え	530.5(421.2) 15.6(9.8) 16.3(10.1) 80.8(73.1) 2.5(1.8)	◎お米 de 国産豆乳プリンタルト 三温糖、油、片栗粉 米、白ごま	豚肉、五日厚焼き玉子	◎飲む野菜と果実グレープ味 生姜、人参、玉ねぎ、竹の子 干し椎茸、ピーマン、パン缶 ほうれん草、もやし	野菜ジュース	お茶 豆乳プリンタルト	

ごはんのいらない日・・・27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

なすのころ煮 ～10人分～

材料	作り方
小さめのなす・・・1kg しょうゆ・・・大さじ5 砂糖・・・大さじ3	①なすはへたを取り、包丁で2か所ぐらい切込みを入れる。 ②鍋になすとなすがかぶるくらいの水を入れ、しょうゆを加えて火にかける。 ③途中で砂糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

エネルギー：38kcal たんぱく質：1.7g 脂質：0.1g 食塩：1.3g

●今月の豆知識●

なす

なすは体を冷やす効果があるので、夏バテ気味の時にはぴったりの野菜です。油をとりたいときは炒め物、揚げ物にすると効果的です。ただし、エネルギーを抑えたい人には逆効果。焼きナス、煮物などにしましょう。



●栄養、効能●

皮の部分にはアントシアニンが含まれており、目の機能を向上させることでよく知られています。また、強い抗酸化作用があります。