

# 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 0 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			
1	水	炒り鶏 焼鮭 野菜ソテー	344.5(403.2) 18.9(13.6) 11.4(8.2) 41.6(68.8) 2.4(1.8)	米、油、三温糖、オリーブ油、平こんにゃく ◎米	鶏肉、○炊き込みワカメ、ベーコン さつま揚げ	人参、ごぼう、いんげん、レンコン 干し椎茸、キャベツ、玉ねぎ ピーマン、◎梨	お茶 くだもの	お茶 ♥おにぎり	
2	木	コーンスープ キノコのメンチカツ キャベツともやしのゆかりあえ	256.5(344.1) 9.3(11.7) 13.4(8.0) 24.8(56.4) 1.9(1.4)	米、油、◎ぼたば焼き	ベーコン、キノコのメンチカツ ◎おしゃぶり昆布 ◎ジョア(プレーン)	クリームコーン缶、玉ねぎ、人参 とうもろこし、パセリ粉、キャベツ もやし、きゅうり、しそふりかけ	乳酸飲料	お茶 せんべい 昆布	
3	金	かぼちゃの味噌汁 キャベツのつくね 糸こんにゃくの酢の物	360.1(387.8) 14.1(11.9) 22.0(15.1) 26.5(51.2) 1.9(1.4)	米、◎ソフトせんべい、糸こんにゃく 三温糖、ごま油、◎三温糖	うすあげ、キャベツ入り平つくね ロースハム、◎アガー、味噌 いわし(煮干し)	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、白ねぎ きゅうり、キャベツ、◎トマト	お茶 せんべい	♥トマトゼリー	
6	月	肉じゃが 鯖の味噌煮 小松菜のナムル ミニゼリー	416.3(437.2) 18.2(14.1) 18.8(13.0) 43.5(66.0) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖、白ごま ごま油、◎メープルビスケット しらたき、◎カルシウム塩せんべい	牛肉、鯖の味噌煮、◎牛乳	人参、玉ねぎ、いんげん、ごまつな もやし、とうもろこし ミニゼリー(白桃)	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
7	火	厚揚げのケチャップ煮 チヂミ 角麩の酢味噌和え(おばあちゃんレシピ)	363.6(434.3) 11.5(11.4) 16.5(11.6) 42.3(71.1) 1.2(0.8)	米、油、三温糖、片栗粉、角麩 ◎さつまポテト うす味噌のチヂミ	厚揚げ、豚ひき肉、味噌	人参、玉ねぎ、たけのこ、きゅうり むきだまめ、◎オレンジジュース	ジュース	お茶 さつまポテト	おばあちゃん 味の白
8	水	米粉ポタージュ ベーコン玉子焼き じゃがいものきんぴら メロン	371.2(437.2) 16.3(14.7) 17.9(13.7) 36.2(63.7) 2.0(1.3)	米、上新粉、じゃがいも、三温糖、ごま 油、◎北越かきもち ◎たべっこベイビー	バター、鶏肉、粉チーズ、牛乳 生クリーム、手巻きベーコン巻き ◎まめびよ(ココア) ◎ポリボリきず骨せんべい	玉ねぎ、人参、とうもろこし、パセリ いんげん、メロン	お茶 ビスケット	豆乳 煮干し せんべい	
9	木	中華風スープ あじフライ 甘酢キャベツ	277.6(342.4) 10.3(8.8) 12.4(9.8) 31.2(54.7) 1.1(0.8)	米、油、三温糖、白ごま ◎白い風船	豚肉、液卵、あじさんがフライ ロースハム、◎豆乳ゼリー	もやし、生しいたげ、人参、にら キャベツ、きゅうり、とうもろこし ◎焼豆、◎みかん缶、◎パイナップル	お茶 せんべい	♥フルーツ杏仁	
10	金	豆腐入りすまし汁 牛肉とごぼうの甘辛炒め マカロニサラダ	341.9(404.2) 14.1(13.2) 14.7(11.0) 38.3(63.1) 1.3(1.0)	米、三温糖、マカロニ、しらたき ノンエッグマヨネーズ ◎国産野菜のかりんとう	絹豆腐、わかめ、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、牛肉、ロースハム ◎牛乳	玉ねぎ、白ねぎ、しょうが、人参 きゅうり、とうもろこし ◎飲む野菜と果実デザートに	ジュース	牛乳 かりんとう	
13	月	ポークカレー アンサンブルエッグ コールスローサラダ 福神漬	374.8(443.0) 14.8(13.7) 14.5(11.1) 38.3(63.1) 2.5(1.7)	米、じゃがいも、油、米粉 ノンエッグマヨネーズ ◎やさしいハッピーターン	豚肉、ハンバーグアンサンブルエッグ ノンエッグマヨネーズ	◎バナナ、玉ねぎ、人参 グリーンピース、トマトビュール キャベツ、きゅうり、みかん缶 ◎りんごジュース、福神漬 にんにく、しょうが、とうもろこし	お茶 くだもの	りんごジュース 揚げあられ	
14	火	ポトフ 肉団子 ブロッコリーのごま和え	352.9(387.0) 15.0(13.7) 13.8(11.2) 42.0(57.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、すりごま、三温糖	◎型抜きチーズ、シャウエッセン たれ付き肉団子、焼き竹輪、◎脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ ブロッコリー、ジャム	お茶 チーズ	♥ヨーグルト	
15	水	具だくさん味噌汁 カラスガレイの照り焼き チンゲン菜の炒め物 梨	336.2(366.1) 23.1(16.7) 14.4(10.0) 28.6(52.4) 1.7(1.1)	米、ごま油、◎セブール ◎アンパンマンのお米ボール	絹豆腐、カラスガレイの照り焼き 豚肉、さつま揚げ、◎牛乳、うすあげ 味噌、かつおぶし(だし用)	人参、ごぼう、大根、白ねぎ チンゲン菜、生椎茸、梨	お茶 ◎せんべい	牛乳 クッキー	
16	木	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)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ◎さつまいも、◎油	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、◎ゼリー(ぶどう)	お茶 ゼリー	お茶 ♥フライドスイートポテト	本堂参拝
17	金	厚揚げのとろみ汁 さわらの磯部天ぷら 切り干し大根のサラダ	589.4(447.1) 22.2(15.1) 25.1(15.8) 68.7(61.1) 1.7(1.1)	米、油、片栗粉、白ごま、三温糖 ◎ビスコ ◎北の卵のサブレ	厚揚げ、豚ひき肉、ロースハム さわらの磯部天ぷら、◎昆布、◎牛乳 かつお節(だし用)	もやし、人参、白ねぎ、きゅうり 干し椎茸、切干大根、キャベツ	お茶 サブレ	牛乳 ビスケット 昆布	
21	火	さつまいもとしめじのスープ 鶏肉のアップルソース煮 大根サラダ お月見ゼリー	293.3(407.9) 14.5(13.7) 14.6(13.6) 25.9(57.7) 2.3(1.7)	米、さつまいも、白ごま、ごま油、三温糖 ◎カルシウム塩せんべい	シャウエッセン、鶏肉、ソーチキン ◎ハイ！チーズ	しめじ、玉ねぎ、人参、りんご 大根、きゅうり、とうもろこし お月見デザート(梨ゼリー) ◎アンパンマンジュース(りんご)	ジュース	お茶 チーズ せんべい	十五夜 
22	水	なめこの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 枝豆のサラダ	236.4(319.1) 13.6(11.8) 8.9(7.3) 25.4(51.6) 1.6(1.1)	米、◎マンナウェファァー、白ごま、油 ノンエッグマヨネーズ	絹豆腐、干しわかめ、味噌 煮干し(だし用)豚肉、ひじき	なめこ、白ねぎ、生姜、しめじ 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ 人参、枝豆、とうもろこし ◎国産みかんゼリー	お茶 マンナウェファァー	国産みかんゼリー	
24	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 ◎マンナビスケット ◎プチたい焼き	煮り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌、◎牛乳	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう 梨	お茶 マンナビスケット	牛乳 プチたい焼き	誕生会 坂井市産米の日 
27	月	すき焼き風煮物 焼鯖 三色お浸し	344.3(405.2) 20.7(15.8) 15.8(11.7) 29.9(59.2) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、しらたき、三温糖 油、白ごま、◎ホットケーキミックス ◎あんぱんまんソフトせんべい	牛肉、焼き豆腐、焼鯖 ◎プロセッセチーズ、◎牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、ほうれん草 もやし、◎ピーマン	お茶 あんぱんまん ソフトせんべい	お茶 ♥人参とピーマンの 蒸しパン	
28	火	コンソメスープ 野菜のかき揚げ 和風スパゲティ	307.3(352.6) 6.3(6.0) 17.7(11.8) 30.8(55.6) 1.4(0.9)	米、スパゲティ、オリーブ油 ◎プリン	豚肉、ベーコン	◎バナナ、白菜、玉ねぎ、人参 パセリ、しめじ、ピーマン 野菜のかき揚げ	お茶 くだもの	プリン	
29	水	ポークビーンズ チキンカツ もやしのナムル	389.2(425.5) 20.6(16.2) 18.0(13.5) 36.1(59.9) 1.5(1.1)	米、◎ミニアスパラガスベイビー 白ごま、ごま油、◎星たべよ じゃがいも	茹で大豆、豚肉、チキンカツ、◎牛乳 ロースハム	玉ねぎ、人参、トマトビュール パセリ粉、もやし、きゅうり とうもろこし	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	
30	木	すまし汁 照り焼きチキン 春雨サラダ もものゼリー	482.0(451.0) 13.7(11.8) 10.6(10.1) 82.9(78.5) 2.1(1.6)	米、春雨、ノンエッグマヨネーズ ◎お米deりんごタルト	なると、干しワカメ、 昆布(だし用)、かつお節(だし用) 照り焼きチキン、ロースハム	しめじ、白ねぎ、きゅうり、人参 もものゼリー ◎アップル&キャロットジュース	ジュース	お茶 りんごタルト	

ごはんのいない日・・・24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。