



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.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	金	五目味噌汁 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー	397.6(461.8) 17.6(15.3) 18.5(14.4) 40.2(67.9) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油、オリーブ油 ◎たべっこベイビー、白ごま ○米	煮干し、ベーコン、○鮭、うすあげ 国産鶏の豆腐入りハンバーグ 味噌	人参、玉葱、しめじ、白ねぎ キャベツ、ピーマン、○まいたけ	お茶 ビスケット	お茶 ♥鮭と舞茸のおにぎり	
4	月	厚揚げのとろみ汁 焼鯖 キャベツのサラダ	339.4(338.7) 17.5(12.8) 14.3(8.8) 35.2(52.0) 1.2(0.8)	米、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ ◎おにぎりせんべい、油	厚揚げ、豚ひき肉、かつお節、焼鯖 ロースハム、○カステラ	もやし、人参、白ねぎ、干し椎茸 キャベツ、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 カステラ	
5	火	コーンポタージュ 鶏肉のケチャップソース 切り干し大根のサラダ	359.4(396.7) 13.9(11.9) 17.0(12.2) 37.8(59.9) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖 白ごま	牛乳、生クリーム、粉チーズ ロースハム、鶏肉、○脱脂粉乳	◎りんご、クリームコーン缶 とうもろこし、パセリ粉、玉ねぎ 人参、ピーマン、切り干し大根 きゅうり、大根、キャベツ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
6	水	江戸っ子煮 厚焼きたまご 小松菜のお浸し	430.6(526.0) 16.6(19.0) 21.5(15.5) 42.7(77.5) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、しらたき、油、三温糖 白ごま、○油、○三温糖、○黒ごま ◎さつまいも	料亭風たまご焼、牛肉、こや豆腐 糸かつお節、ゆで大豆 ◎ジョア (ストロベリー)	人参、玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース、もやし	乳酸飲料	お茶 ♥大学芋	
7	木	中華卵スープ コーンクリームフライ れんこんきんぴら	349.5(412.1) 11.9(11.8) 18.9(14.6) 32.9(58.4) 1.4(0.9)	米、◎豆乳おからクッキー、油、三温糖 白ごま、○アスバラガスビスケット サクッとこんに国産コーン	液卵、絹豆腐、牛肉、○牛乳	玉ねぎ、人参、れんこん、いんげん	お茶 クッキー	牛乳 ビスケット	
8	金	手作り弁当	69.7(40.8) 0.7(0.5) 3.1(1.6) 9.8(6.2) 0.2(0.1)	◎カルシウム塩せんべい ◎味しらべ			お茶 せんべい	お茶 せんべい	
11	月	はくさいの味噌汁 いわしの梅煮 炒り豆腐	308.1(381.2) 17.7(17.1) 13.1(10.6) 29.7(57.4) 2.1(1.5)	米、◎やさしいハッピーターナー ◎ホットケーキ粉、三温糖、油	うすあげ、煮干し、味噌、いわしの梅煮 鶏ひき肉、○牛乳、○液卵 液卵、木綿豆腐	はくさい、人参、えのきたけ 干し椎茸、玉ねぎ、グリーンピース ○りんご	お茶 揚げあられ	お茶 ♥りんご入り蒸しパン	
12	火	きのこスープ タンドリーチキン スパゲティ-サラダ	339.8(399.3) 19.5(16.5) 15.0(12.1) 31.8(56.0) 2.4(1.7)	米、スパゲティ- ◎たべっこどうぶつ、○ルヴァン ノンエッグマヨネーズ	ベーコン、鶏肉、ロースハム ヨーグルト、○牛乳	はくさい、玉ねぎ、しめじ、人参 きゅうり、とうもろこし 生しいたけ	お茶 ビスケット	牛乳 クラッカー	
13	水	煮しめ ポークミンチカツ 小松菜のおかか和え	384.8(386.9) 15.3(12.1) 18.0(11.3) 40.3(59.1) 1.3(0.9)	米、さといも、平こんにゃく、三温糖 油、○マリ-ビスケット	厚揚げ、昆布、ポークミンチカツ 糸かつお節	◎りんご、大根、人参、小松菜 もやし、干し椎茸	お茶 くだもの	お茶 ビスケット	
14	木	打ち豆入り味噌汁 焼鯖 ピーマンと野菜のソテー 梨	376.9(452.2) 21.1(18.2) 16.3(15.4) 36.3(60.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、ピーマン、油 味噌、○三温糖	打ち豆、うすあげ、豚肉、焼鯖 ◎型抜きチーズディズニー ○アガー、○豆乳、○生クリーム 煮干し	大根、人参、白ねぎ、キャベツ ピーマン、しめじ、梨、○かぼちゃ	お茶 チーズ	お茶 ♥かぼちゃプリン	
15	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 (9.9) 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 ○おからケーキ	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ◎野菜くだものゼリー	お茶 ゼリー	お茶 おからケーキ	本堂参拝
18	月	肉入りごぼう汁 鯖のみぞれ煮 はりはり漬け	296.2(349.3) 15.6(11.6) 15.7(9.5) 23.2(54.4) 1.6(1.0)	米、糸こんにゃく、白ごま、三温糖 ○ビスコ	うすあげ、牛肉、木綿豆腐、かつお節 国産鯖のみぞれ煮、こんぶ	ごぼう、人参、白ねぎ、きゅうり ◎幼児ぶどう、切干大根	ジュース	お茶 ビスケット	
19	火	八宝菜 ささみカツ 春雨の和え物	360.7(411.0) 17.7(15.1) 13.9(11.0) 41.3(62.9) 1.6(1.1)	米、ごま油、片栗粉、春雨、三温糖 ◎さつまいも、○油	豚肉、ポテトとお米のささみカツ 赤かまぼこ、○牛乳	はくさい、人参、玉ねぎ、きゅうり 干し椎茸、みかん缶、たけのこ ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ♥さつま芋チップス	
20	水	クリームシチュー ハンバーグ 白菜のナムル	330.8(341.2) 15.0(12.4) 13.4(8.8) 37.5(53.2) 1.8(1.2)	米、じゃがいも、米粉、油、ごま油 ◎アンパンマンのお野菜せんべい ◎玄米ぼんせん	鶏肉、バター、牛乳、生クリーム グリルハンバーグ、○ミニフィッシュ	玉ねぎ、人参、グリーンピース はくさい、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 煮干し せんべい	
21	木	かぶの味噌汁 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ	433.0 (454.9) 17.5(14.8) 11.9(8.7) 64.1(79.4) 2.0(1.4)	油、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも ◎米、○油、○白ごま、◎中半月 米	うすあげ、わかめ、煮干し、豚肉 ロースハム、○糸かつお節、味噌	大根、えのきたけ、白ねぎ 生姜、しめじ、ピーマン、きゅうり 干しぶどう、玉ねぎ、○大根菜	お茶 おかし	お茶 ♥手作りふりかけの おにぎり (おばあちゃんレシピ)	おばあちゃんの味の日
22	金	ポトフ タラフライ れんこんサラダ	395.3(483.5) 13.3(11.8) 18.1(14.4) 44.8(76.7) 1.7(1.2)	油、ノンエッグマヨネーズ、白ごま ◎ソフトな小魚せん、じゃがいも ◎お米deバナナのスティックケーキ 米	鶏肉、ジャウエッセン、タラフライ ◎ヤクルト	れんこん、人参、かぶ、きゅうり キャベツ、しめじ、とうもろこし	乳酸飲料 せんべい	お茶 スティックケーキ	
25	月	秋の恵みたっぷりカレー ポイルウインナー フルーツヨーグルト 福神漬け	467.7(440.5) 13.8(10.6) 27.6(17.0) 40.2(61.4) 2.4(1.5)	米、油、米粉、◎マンナポーロ ◎やさしいハッピーターナー	シャウエッセン、牛肉 ヨーグルト (無糖)	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ エリンギ、グリーンピース、りんご バナナ、桃缶、みかん缶、パイ缶 トマトピューレ、生姜、にんにく 福神漬け	お茶 ポーロ	お茶 揚げあられ	
26	火	肉じゃが カラスガレイの照り焼き かぶの甘酢和え	323.3(397.7) 19.3(15.4) 10.4(10.0) 38.1(61.6) 1.7(1.3)	じゃがいも、◎ミニアスバラガスベイ 油、しらたき、三温糖、○米粉 ◎三温糖、米	牛肉、カラスガレイの照り焼き ◎牛乳	玉ねぎ、人参、いんげん、かぶ きゅうり、柿、○レンコン	お茶 ビスケット	牛乳 ♥れんこんもち	
27	水	白菜の豆乳スープ 肉団子 ごま和え	332.0(390.5) 15.6(15.3) 16.8(15.4) 29.5(47.7) 2.2(1.8)	米、油、上新粉、三温糖、白ごま ◎メープルマフィン	ベーコン、無調整豆乳、肉団子	◎バナナ、はくさい、人参、もやし きゅうり	お茶 くだもの	お茶 メープルマフィン	
28	木	さつまい レンコンのはさみ揚げフライ きのこスパゲティ-	416.8(471.7) 15.2(13.7) 18.2(14.9) 48.0(70.8) 1.8(1.4)	米、さつまいも、油、スパゲティ- オリーブ油 ◎サラダうすやきせんべい ◎ホットケーキ粉	味噌、かつお節 レンコンのはさみ揚げフライ、ベーコン ◎絹豆腐、○牛乳	はくさい、人参、白ねぎ、しめじ えのき、ピーマン、○りんご ◎干しぶどう	お茶 せんべい	牛乳 ♥秋の豆腐ドーナツ	
29	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 (13.1) 21.6 (14.73) 81.9 (73.7) 2.1 (1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油	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 ◎飲む野菜とデザートに ◎国産ぶどうゼリー	ジュース	お茶 ゼリー	誕生日会 坂井市産米の日

ごはんのいらない日・・・29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。