



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	水	豚と大豆のいため煮 鯖のみぞれ煮 キャベツとりんごのサラダ	298.1(380.6) 15.8(14.3) 11.9(7.9) 31.9(63.1) 1.7(1.1)	米、じゃがいも、さつま揚げ、 ノンエッグマヨネーズ、三温糖 ◎中半月	豚肉、茹で大豆、 国産鯖のみぞれ煮 ◎煮干し ○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、りんご	お茶 おかき 煮干し	♥ヨーグルト	
2	木	はるさめスープ マカロニグラタン 切り干し大根のサラダ	399.7(425.7) 19.2(15.1) 16.3(11.1) 44.0(66.4) 1.7(1.3)	米、◎カルシウム塩せんべい はるさめ、マカロニグラタン 白ごま、◎さつまいも、三温糖 ○米	豚肉、ロースハム、	白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり 切干大根、キャベツ、	お茶 塩せんべい	お茶 ♥さつまいもおにぎり♡	
3	金	ビーフカレー オムレツ ほうれん草ともやしのごま和え 福神漬	355.1(388.5) 16.7(12.7) 16.3(10.6) 35.3(55.6) 1.6(1.0)	米、じゃがいも、白ごま、三温糖 ◎国産小麦のさつまいもパー ○ハッピーターン、	牛肉、ブレンオムレツ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 グリーンピース、にんにく、生姜 トマトピューレ、ほうれん草、 もやし、福神漬	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
6	月	かき玉汁 ハンバーグ 和風スパゲティ	311.9(420.6) 15.6(15.3) 13.0(13.0) 33.2(60.6) 1.7(1.1)	米、片栗粉、スパゲティ オリブ油、◎たばた焼き	液卵、かつお節、昆布、 ベーコン、◎まめびよ、○牛乳 グリルハンバーグ	えのき、玉ねぎ、白ねぎ、しめじ 人参、ピーマン	豆乳(いちご)	牛乳 せんべい	
7	火	お楽しみ弁当 	69.7(74.2) 0.7(0.7) 3.1(3.1) 9.8(10.8) 0.2(0.1)	◎アンパンマンのソフトせんべい ○クリームパン	○牛乳		お茶 せんべい	牛乳 ★クリームパン	
8	水	米粉ポタージュ 若狹牛と県産ポークのミンチカツ 三色お浸し	375.5(396.7) 16.1(12.5) 17.1(10.5) 39.3(63.0) 1.3(1.0)	米、上新粉、油、◎マカロニ	鶏肉、バター、粉チーズ、牛乳、 生クリーム、○きなこ 若狹牛と県産ポークのミンチカツ	◎みかん、玉ねぎ、人参、バセリ粉 とうもろこし、ほうれん草、もやし	お茶 くだもの	お茶 ♥きな粉マカロニ	
9	木	大根と豚肉の煮物 焼鮭 キャベツのサラダ りんご	456.5(503.3) 23.7(18.5) 21.3(17.2) 42.5(68.7) 2.1(1.5)	米、さといも、ノンエッグマヨネーズ ◎メープルビスケット ○星たべよ	さつま揚げ、豚肉、焼鮭、ロースハム	大根、人参、キャベツ、きゅうり みかん缶、りんご	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
10	金	麻婆豆腐 しゅうまい 大根サラダ	255.4(335.5) 12.2(10.0) 9.3(6.5) 30.8(59.3) 1.6(1.0)	米、片栗粉、白ごま、ごま油 ◎マンナポーロ	豚ひき肉、絹豆腐、味噌、しゅうまい	玉ねぎ、人参、干し椎茸、白ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし、 ○国産アップルゼリー	お茶 ポーロ	お茶 りんごゼリー	
13	月	厚揚げのケチャップ煮 タラフライ 白菜のナムル	458.4(482.3) 20.9(19.7) 20.4(14.8) 47.9(67.6) 1.7(1.2)	米、片栗粉、ごま油 ◎さつまいも、○ホットケーキ粉 ○三温糖、○油	厚揚げ、豚ひき肉、たらフライ ○絹豆腐、○牛乳	◎りんご、人参、玉ねぎ、たけのこ むきえだまめ、白菜、きゅうり	お茶 くだもの	牛乳 ♥豆腐蒸しパン	
14	火	じゃがいものそぼろ煮 おさかなナゲット 糸こんにゃくの酢の物	429.6(488.6) 15.3(12.6) 19.0(15.0) 49.2(75.8) 2.6(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油 糸こんにゃく、○くる棒カルシウム ◎いちごプリン	○牛乳、ロースハム 豚ひき肉、おさかなナゲット、	干し椎茸、 人参、玉ねぎ、いんげん、きゅうり もやし	お茶 いちごプリン	牛乳 くる棒	
15	水	おでん風煮 キャベツ入りつくね きゅうりとワカメの酢の物	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	米、◎アンパンマンのおこめボール さといも、平こんにゃく	鶏肉、厚揚げ、竹輪、かつお節、昆布 キャベツ入りつくね、わかめ ○ハイ！チーズ、○みらずあげ	大根、人参、きゅうり、みかん缶	お茶 せんべい	お茶 チーズ おから揚げ	
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 ○ロールケーキ	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 ◎ミックスキャロット	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	本堂参拝
17	金	豚汁 焼鯖 ジャーマンポテト りんご	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	米、しらたき、じゃがいも、オリブ油 ◎ソフトな小魚せん、○三温糖	豚肉、煮干し(だし)、ベーコン ○アガー、うす揚げ、焼鯖	人参、大根、白ねぎ、玉ねぎ りんご、◎みかん缶 ○100%オレンジジュース	お茶 せんべい	お茶 ♥みかんゼリー	
20	月	江戸っ子煮 厚焼き玉子 小松菜のごまあえ	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	じゃがいも、しらたき、油、白ごま ○ビスコ、三温糖	牛肉、高野豆腐、大豆、厚焼き玉子 ○牛乳、○昆布	◎バナナ、人参、玉ねぎ、干し椎茸 グリーンピース、小松菜	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット 昆布	
21	火	豆腐スープ 里芋コロッケ ピーファンと野菜のソテー みかん	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	米、ピーファン、◎まがりせんべい 油	◎型抜きチーズディズニー 木綿豆腐、豚肉 里芋の鶏そぼろコロッケ	にら、人参、キャベツ、玉ねぎ しめじ、ピーマン、みかん	お茶 チーズ	お茶 せんべい	
22	水	かぶのクリーム煮 ポイルウィンナー ブロッコリーとりんごのサラダ	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	米、◎ミニアバラガスバイビー じゃがいも、油、三温糖、○あずき	鶏肉、牛乳、生クリーム クリームポタージュの素 シャウエッセン	かぶ、人参、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー、りんご、○かぼちゃ	お茶 ビスケット	お茶 ♥冬至南瓜 (おばあちゃんレシビ)	おばあちゃん味の日
23	木	チキンのトマト煮込み 星型ポテト マカロニサラダ 豆乳パンナコッタ	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	米、オリブ油、マカロニ、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、星型ポテト、油 ○田舎のおかき塩味	鶏肉、ロースハム、豆乳パンナコッタ	玉ねぎ、いんげん、トマトピューレ きゅうり ◎飲む野菜と果実デザートに	野菜ジュース	お茶 おかき	
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 ◎ソフトな塩せん ◎お米de国産リンゴのタルト	凍り豆腐、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、柿 きゅうり、人参、かんぴょう みかん、いちご	お茶 せんべい	牛乳 りんごタルト	誕生日会 坂井市産米の日
27	月	大根の味噌汁 ヒレカツ ほうれん草サラダ	273.2(345.1) 14.1(12.4) 14.3(11.0) 22.0(49.2) 1.8(1.3)	米、◎まあるいクラッカーミニ 油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ ○スイートポテト	ヒレカツ、ロースハム、○牛乳 うすあげ、煮干し、味噌	大根、人参、しめじ、白ねぎ ほうれん草、とうもろこし	お茶 クラッカー	牛乳 ★スイートポテト	
28	火	年越しうどん汁 鮭のムニエル 野菜ソテー りんご	282.3(370.7) 17.0(12.1) 6.7(5.4) 38.5(68.5) 1.4(1.0)	米、うどん、オリブ油、小麦粉 ◎プリン、◎ぱりんこ、油	牛肉、赤かまぼこ、削り節 鮭、ベーコン	人参、玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ ピーマン、りんご ○野菜ジュース	プリン	野菜ジュース せんべい	

ごはんのいらない日・・・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。 ★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

