

2022年 1月



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 () は未満値	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			
5	水	ビーフカレー ポイルウインナー 大根サラダ 福神漬け	409.7(405.7) 11.8(9.8) 24.6(15.7) 35.2(56.3) 3.2(2.0)	◎マンナビスケット ○ぼたぼた焼き じゃが芋、油、米粉 ごま油、三温糖、白ごま、米	牛肉、シャウエッセン	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマトピューレ、大根 きゅうり、コーン、福神漬け	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
6	木	野菜スープ煮 あじフライ レンコンの甘辛炒め	379.2(454.7) 17.1(15.7) 19.1(16.4) 34.8(61.1) 1.8(1.6)	◎五穀たっぷりクラッカー じゃが芋、油、しらたき 三温糖、米	○牛乳、○ハイ！チーズG ベーコン、あじフライ 牛肉、さつま揚げ	◎飲む野菜と果実デザートに 玉ねぎ、人参、キャベツ れんこん、いんげん	野菜ジュース	牛乳 クラッカー チーズ	
7	金	けんちん汁 鯖の味噌煮 ほうれん草と人参の和え物	282.2(334.9) 17.9(12.7) 11.3(8.3) 27.3(52.3) 1.6(1.2)	◎ビスコ、○米 米、ごま油、三温糖	○昆布、○削り節 若鶏肉、絹豆腐、うすあげ 削り節、国産鯖の味噌煮	○七草 人参、ごぼう、白ねぎ ほうれん草、もやし	お茶 ビスケット	お茶 ♥七草がゆ	
11	火	白菜スープ 五目厚焼き玉子 小松菜の炒め物	312.2(357.5) 16.5(12.2) 11.0(8.0) 36.8(59.1) 2.4(1.6)	マロニー、油、○三温糖、○白玉麩 米	五目厚焼き玉子、○小豆（乾） ベーコン、豚肉	白菜、玉ねぎ、人参 小松菜、コーン	お茶 くだもの	お茶 ♥せんざい	
12	水	麻婆大根 さつま芋コロッケ ブロッコリーとりんごのサラダ	337.6(402.1) 12.8(11.9) 13.3(10.1) 41.7(65.9) 1.3(0.9)	◎アンパンマン幼児ビスケット ごま油、片栗粉 さつま芋コロッケ、油、米	○きらず揚げ 豚ひき肉、味噌	大根、玉ねぎ、人参 干し椎茸、白ねぎ、ブロッコリー りんご	お茶 ビスケット	お茶 おから揚げ	
13	木	冬野菜のあったか汁 カラスガレイの照り焼き カレービーフンソテー みかん	348.9(379.8) 21.0(15.4) 13.3(9.2) 36.3(58.8) 2.0(1.5)	◎マンナウエファー ○ロアンヌバナナ 里芋、ビーフン、米	○牛乳 昆布、削り節 カラスガレイの照り焼き ベーコン	大根、人参、白菜 玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、みかん	お茶 ウエハース	牛乳 クッキー	
14	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)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎ソフトな塩せん ○こつぶっこ	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○おしゃぶり昆布	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 せんべい	お茶 揚げあられ 昆布	本堂参拝
17	月	ふわふわ卵スープ 里芋コロッケ かぶとウインナーのソテー ミニゼリー	441.6(498.3) 13.2(12.0) 21.2(17.2) 49.4(74.0) 2.1(1.6)	◎アンパンマンのおやさいせんべい ○玄米白パン パン粉、米	○牛乳 里芋の鶏をぼろコロッケ 粉チーズ、卵、ベーコン シャウエッセン	玉ねぎ、人参、コーン パセリ粉、かぶ ミニゼリー	お茶 せんべい	牛乳 ★玄米パン	
18	火	かぶのクリーム煮 ミートボール ごぼうサラダ みかん	566.2(512.4) 18.8(18.3) 16.6(12.3) 85.3(82.0) 1.6(1.1)	○もち麦とごませんべい じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ 米	◎ジョア（ストロベリー） 若鶏肉、牛乳、生クリーム 肉団子（ボーク&チキン）	かぶ、人参、玉ねぎ グリーンピース、ごぼう きゅうり、コーン みかん	乳酸飲料	お茶 せんべい	
19	水	炒り鶏 ポテトグラタン ブロッコリーのごま和え	339.8(403.0) 15.0(13.2) 14.8(12.4) 36.7(59.7) 1.7(1.1)	◎国産野菜のかりんとう ○マリービスケット 平ごんにやく、すりごま 三温糖、米	○牛乳 若鶏肉、さつま揚げ ポテトグラタン	ごぼう、人参 れんこん、干し椎茸、いんげん ブロッコリー	お茶 かりんとう	牛乳 ビスケット	
20	木	大豆の磯煮 焼鯖 白菜のナムル	378.0(399.7) 21.6(17.1) 14.9(12.0) 39.3(55.8) 2.5(1.9)	○ぼたぼた焼き じゃが芋、三温糖 ごま油、すりごま、米	◎型抜きチーズディズニー ○牛乳 茹で大豆、牛肉、刻み昆布 さつま揚げ、焼鯖 ロースハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース 白菜、きゅうり	お茶 チーズ	牛乳 せんべい	
21	金	手作り弁当 	69.7(46.8) 0.7(0.6) 3.1(1.6) 9.8(7.6) 0.2(0.2)	○小麦粉、○片栗粉 ○ごま油	○ひきわり納豆	◎バナナ ○玉ねぎ、○白ねぎ ○人参	お茶 くだもの	お茶 ♥ちぢみ(納豆)	
24	月	すき焼き風煮 昆布巻き（おばあちゃんレシピ） 白菜のおかか和え	317.3(426.2) 12.0(12.4) 15.1(15.3) 33.4(59.7) 1.5(1.4)	◎カルシウム塩せんべい ○米粉、○きび糖、○米油 ○黒ごま、しらたき、じゃが芋 三温糖、米	◎ハイ！チーズG ○おからパウダー、○豆乳 牛肉、焼き豆腐、昆布巻き 糸かつお節	玉ねぎ、人参、白ねぎ 白菜、きゅうり	お茶 せんべい チーズ	お茶 ♥黒ごまクッキー	おばあちゃん味の日
25	火	里芋の味噌汁 いわしのおろし煮 冬野菜のスパゲティ りんご	399.8(492.1) 17.7(15.6) 17.9(16.9) 42.0(69.4) 1.9(1.3)	◎たべっこどうぶつ ○水ようかん、里芋 スパゲティ、オリーブ油、米	うすあげ、味噌 煮干し、いわしのおろし煮 ベーコン	大根、人参、白ねぎ 小松菜、しめじ、りんご	お茶 ビスケット	お茶 水ようかん	
26	水	かぶ入りポトフ 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ	323.7(363.8) 12.0(10.8) 13.3(9.7) 38.9(58.4) 1.5(1.1)	◎カルシウム塩せんべい ○三温糖、マカロニ 三温糖、ノンエッグマヨネーズ、米 じゃが芋	○クリームチーズ、○生クリーム 若鶏肉、豚肉、味噌 ロースハム、シャウエッセン	○みかん缶、○バナナ ○パイナップル、○もも缶 かぶ、人参、しめじ、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン、きゅうり コーン	お茶 せんべい	お茶 ♥フルーツの クリームチーズ和え	
27	木	おでん風煮 鮭のムニエル 春雨の和え物	341.9(412.1) 15.0(12.6) 16.6(13.6) 33.1(59.9) 1.8(1.3)	◎アンパンマンのおこめボール ○揚げ一番 里芋、平ごんにやく、小麦粉 オリーブ油、春雨、三温糖 ごま油、米	○まめびよ（ココア） 厚揚げ、さつま揚げ、削り節 昆布、トラウトサーモン	大根、人参、きゅうり、みかん缶	お茶 あられ	豆乳（ココア） 揚げあられ	
28	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 ○ロールケーキ	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 みかん、いちご ◎幼児ぶどう	ジュース	お茶 ★ケーキ	誕生会 坂井市産米の日
31	月	ワカメスープ 鶏肉のバーベキューソース ひじきと枝豆のサラダ	494.9(420.8) 21.9(15.9) 13.7(9.9) 70.9(67.1) 2.5(1.8)	○米粉、三温糖、油 ノンエッグマヨネーズ、米	◎ソファール、○上乾ちりめん 絹豆腐、わかめ、ベーコン 若鶏肉、ひじき、枝豆	○菜飯（グルソ抜き） 玉ねぎ、白ねぎ、きゅうり 人参、コーン	ヨーグルト	お茶 ♥おにぎり	

ごはんのいない日・・・28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。