



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 ①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	火	白菜の味噌汁 焼鮭 牛肉の甘辛炒め りんご	415.4(401.3) 24.3(17.4) 18.0(12.0) 39.0(55.8) 2.4(1.5)	◎三温糖、◎宇治抹茶パン、しらたき ◎カルシウム塩せんべい、米	煮干し(だし用)、味噌、牛肉 ◎牛乳、うすあげ	白菜、えのき、生姜 ごぼう、人参、玉ねぎ しらたき、りんご	お茶 せんべい	牛乳 宇治抹茶パン	5歳児牛乳の日
2	水	ポトフ 若狭牛コロッケ ほうれん草とコーンのおかか和え	255.8(324.2) 10.6(9.1) 12.7(8.8) 24.7(52.2) 1.5(1.0)	◎マンナポーロ、◎おこめぼん棒 若狭牛コロッケ、油 米	若鶏肉、シャウエッセン 糸かつお節	玉ねぎ、大根、人参 しめじ、ほうれん草 もやし、コーン	お茶 ポーロ	お茶 ぼん菓子	
3	木	巻き寿司 (ウインナー、きゅうり、たまご、おしんこ、いなり) すまし汁 ハンバーグ キャベツのサラダ	451.6(359.9) 15.1(10.0) 10.0(6.1) 75.4(65.6) 2.4(1.7)	◎ひなまつり(3色スイーツ) 米、油、ノンエッグマヨネーズ	やさしい海のハート型スタイスなると ワカメ、削り節、昆布、ウインナー 国産鶏豚ハンバーグ、たまご ローズハム、油揚げ	きゅうり、おしんこ、 ◎飲む野菜とデザートに しめじ、白ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶	ジュース	お茶 ひなまつりデザート	ひなまつり 
4	金	手作り弁当 	60.5(79.8) 0.7(1.0) 0.1(0.2) 14.2(18.6) 0.1(0.2)	◎アンパンマンのおこめボール ◎ホットケーキ粉、◎砂糖 ◎油	◎牛乳、◎きな粉、◎絹豆腐 ◎豆乳		お茶 あられ	お茶 ◎豆腐きな粉ドーナツ	
7	月	厚揚げのとろみ汁 さわらの磯辺フライ 小松菜のスパゲティ ミニゼリー	438.3(452.1) 21.2(16.3) 19.9(14.2) 43.7(64.9) 1.5(1.0)	◎たべっこベイビー ◎ハッピーターン、油 片栗粉、スパゲティ、オリーブ油 三温糖、米	厚揚げ、豚ひき肉、削り節 さわら磯辺フライ、ベーコン	もやし、人参、白ねぎ 干し椎茸、玉ねぎ、小松菜 ミニゼリー(ぶどう)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
8	火	酢豚風 オムレツ 春雨サラダ	285.5(409.7) 10.6(11.5) 11.2(11.3) 35.5(65.5) 1.5(1.2)	◎米粉のカップケーキ(メープル) 油、三温糖、片栗粉 春雨、ノンエッグマヨネーズ 米	豚肉、オムレツ ローズハム	◎バナナ、人参、玉ねぎ 竹の子、干し椎茸 ピーマン、パイン缶 きゅうり	お茶 くだもの	お茶 メープルマフィン	
9	水	かきたま汁 焼鯖 野菜ソテー	277.4(309.7) 18.1(12.9) 13.9(9.2) 19.9(43.8) 2.1(1.2)	◎マンナウフェアー、◎じゃが芋 ◎油、片栗粉 オリーブ油、米	◎青のり、絹豆腐、液卵 昆布、削り節、焼鯖 豚肉	えのき、玉ねぎ 白ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン	お茶 ウエハース	お茶 ◎青のりポテト	
10	木	かぼちゃのポタージュ ポイルウインナー ブロッコリーのごま和え	450.8(423.4) 17.3(13.3) 25.1(15.4) 38.9(57.8) 1.9(1.2)	◎ソフトな塩せん、上新粉、すりごま 三温糖、米 ◎全粒粉、◎オートミール ◎ペーキングパウダー(アルミフリー) ◎三温糖、◎米油	ベーコン、バター 牛乳、生クリーム、シャウエッセン 焼き竹輪 ◎きな粉、◎豆乳、◎牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、バセリ粉 ブロッコリー、人参 ◎バナナチップ、◎レーズン	お茶 せんべい	牛乳 ◎食物繊維たっぷり クッキー	5歳児牛乳の日
11	金	コンソメスープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ いちご	502.6(386.6) 18.2(12.5) 15.4(9.6) 72.7(62.5) 2.8(1.8)	◎白い風船、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米	ベーコン、照り焼きチキン ローズハム	◎ミックスキャロット 白菜、玉ねぎ、人参 しめじ、バセリ粉、きゅうり コーン、いちご	ジュース	お茶 せんべい	
14	月	大根の味噌汁 牛丼 三色お浸し りんご	517.2(440.4) 19.4(14.8) 17.5(14.9) 70.6(61.8) 1.9(1.3)	◎カットバウム、しらたき、油 三温糖、白ごま、米	◎型抜きチーズデズニー ◎牛乳、煮干し、味噌 牛肉、うすあげ	大根、人参、しめじ 白ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草 もやし、りんご	お茶 チーズ	牛乳 バームクーヘン	5歳児牛乳の日
15	火	チキンカレー しゅうまい フルーツヨーグルト 福神漬け	431.5(429.8) 12.1(10.2) 21.8(13.2) 46.7(67.6) 2.7(1.8)	◎水ようかん、じゃが芋 油、米粉、米	◎ソフトな小魚せん 若鶏肉、しゅうまい ヨーグルト	玉ねぎ、人参、コーン グリーンピース、トマトピューレ 生姜、にんにく、福神漬け もも缶、パイン缶、みかん缶 バナナ	お茶 小魚せんべい	お茶 水ようかん	
16	水	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)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎前田のクラッカー ◎中半月	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	お茶 クラッカー	お茶 おかき	本堂参拝
17	木	豆腐入りすまし汁 さきみフライ もやしのナムル	492.9(420.3) 18.3(15.0) 16.1(9.4) 68.8(68.8) 2.4(1.6)	◎こつぶっこ、油 白ごま、ごま油、米	◎ぼりぼり小魚 絹豆腐、ワカメ、削り節 昆布、さきみフライ ローズハム	◎いちごプリン 玉ねぎ、白ねぎ、もやし きゅうり、コーン	お茶 いちごプリン	お茶 揚げあられ 煮干し	
18	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(14.7) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎メロンパン	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ◎ジュア(ブルーベリー)	干し椎茸、えのきだけ、柿 きゅうり、人参、かんぴょう デコパン、いちご	乳酸飲料	お茶 メロンパン	誕生会 坂井市産米の日
22	火	ワタンスープ ソースヒレカツ 水菜のサラダ	304.7(371.8) 13.5(11.0) 9.9(9.9) 40.5(61.9) 1.9(1.3)	◎ぼたぼた焼き、タンメン 油、三温糖、ごま油、米	◎牛乳、ヒレカツ シーチキン	◎バナナ 人参、玉ねぎ、コーン 白ねぎ、水菜、大根	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	5歳児牛乳の日
23	水	大根と鶏肉の煮物 カラスガレイの照り焼き スパゲティサラダ	383.5(419.9) 21.7(15.9) 9.9(8.8) 2.0(69.4) 1.7(1.3)	◎ぼりんこ減塩、◎米 じゃが芋、三温糖、油 スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ 米	◎チーズ、◎糸かつお節 若鶏肉、さつま揚げ カラスガレイの照り焼き ローズハム	大根、人参、きゅうり コーン	お茶 せんべい	お茶 ◎チーズおにぎり	
24	木	肉じゃが だし巻きたまご きゅうりとわかめの酢の物	311.9(405.8) 10.6(9.2) 13.8(10.6) 38.3(68.3) 1.4(1.0)	じゃが芋、しらたき 三温糖、米	◎脱脂粉乳 牛肉、科学風たまご焼き ワカメ	◎国産アップルフレッシュ 人参、玉ねぎ、いんげん きゅうり、みかん缶	お茶 りんごゼリー	◎ヨーグルト	
25	金	★パンバイキング(5種類から3個選べるよ◎) コーンスープ 手作りハンバーグ フルーツミックス	426(255) 21.3(19.8) 16.2(14.1) 1.5(1.4) 2.3(1.6)	◎ウインナーパン、◎カレーパン ◎ツナポテトパン、◎チーズパン ◎ホイップいちごパン パン粉、◎アスパラガスベイビー ◎プリン	牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン 卵、ベーコン	コーン缶、コーン、玉ねぎ、人参 いちご、バナナ、桃缶、みかん缶 パイン缶	お茶 ビスケット	お茶 プリン ペンギン組はお楽しみに♡ 	お別れ会
28	月	大麦入り野菜スープ 豚肉の生姜焼き きゅうりの中華漬け	352.6(423.2) 16.6(15.1) 18.4(15.4) 30.1(55.9) 1.7(1.3)	◎ホットケーキ粉、◎油 押麦、白ごま、油、三温糖 ごま油、米	◎牛乳、◎ローズハム ベーコン、豚肉	◎りんご 人参、玉ねぎ、セロリー キャベツ、バセリ粉、生姜 しめじ、ピーマン、きゅうり ◎とうもろこし	お茶 くだもの	牛乳 ◎コーンパンケーキ	
29	火	ワカメスープ ちくわ磯辺揚げ 炒り豆腐 豆乳パンナコッタ	274.2(367.8) 10.8(10.2) 13.0(11.4) 28.4(56.1) 2.0(1.5)	◎マンナビスケット、◎きらずあげ 小麦粉、油、三温糖 米	◎ハイ!チーズG、ワカメ 焼き竹輪、青のり、木綿豆腐 鶏ひき肉、ヘルシー炒り卵 豆乳パンナコッタ	玉ねぎ、コーン、白ねぎ 干し椎茸、人参、グリーンピース	お茶 ビスケット	お茶 チーズ おから揚げ	
30	水	クリームシチュー 豆腐ハンバーグ 梅サラダ	350.0(367.5) 13.0(10.4) 14.9(10.5) 41.1(57.9) 1.8(1.2)	◎星たべよ、◎国産野菜のかりんとう じゃが芋、小麦粉、油 三温糖、米	若鶏肉、牛乳、バター 生クリーム、FMうす味豆腐ハンバーグ 糸かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切干大根、きゅうり、梅肉	お茶 せんべい	お茶 かりんとう	
31	木	じゃがいもの味噌汁 いわしのおかか煮 甘酢キャベツ	388.2(477.2) 19.4(16.7) 16.0(13.3) 41.2(72.6) 1.8(1.2)	◎マリービスケット ◎ルヴァン、じゃが芋、三温糖 白ごま、米	◎牛乳、うすあげ、味噌 いわしのおかか煮	玉ねぎ、人参、白ねぎ キャベツ、きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 クラッカー	

ごはんのいらない日・・・3日(木)、18日(金)
25日(金)

※ペンギン組は昼食時に牛乳を飲む練習をします。(1日、10日、14日、22日)
物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
◎は手作りおやつです。 ★は坂井市のパン屋で作られたものです。