

2022年 4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 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	金	具だくさん味噌汁 焼鮭 ジャーマンポテト	277.0(355.6) 18.4(14.7) 12.9(10.4) 21.8(50.8) 2.0(1.3)	じゃが芋、オリーブ油、米 ○量たべよ	豆腐、かつお節(だし用)、味噌 ベーコン、焼鮭	◎飲む野菜と果実デザートに 人参、しめじ、玉ねぎ、白ねぎ	ジュース	お茶 せんべい	
4	月	中華スープ あじフライ 切り干し大根のナムル	232.5(302.8) 12.9(11.0) 9.8(6.3) 23.2(50.5) 1.4(1.0)	油、ごま油、白ごま、米 ○芋けんぴ、◎ソフトな塩せん ショートタイプマロニー	絹豆腐、ベーコン、あじフライ ロースハム	玉ねぎ、人参、切干大根 もやし、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 芋けんぴ	
5	火	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツ入平つくね ごま和え	347.1(451.7) 12.3(14.9) 15.4(11.3) 40.0(72.6) 1.8(1.4)	じゃがいも、油、三温糖、白ごま ○まめびよ(ココア)、米	鶏ひき肉、さつま揚げ キャベツ入平つくね ○ぼりぼりきす骨せんべい	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、もやし、◎バナナ	お茶 くだもの	豆乳 せんべい	
6	水	豆腐の味噌汁 ささみフライ マカロニサラダ お祝いゼリー	377.7(453.3) 19.0(14.3) 15.0(10.7) 41.7(74.9) 1.7(1.2)	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油 ○米、米	絹豆腐、わかめ、煮干し(だし用) ロースハム、○うすあげ 味噌	◎アンパンマンジュース えのき、白ねぎ、ロースハム コーン、○しいたけ、○人参 ○しめじ、きゅうり お祝いいちごゼリー	ジュース	お茶 ♥あぶらげご飯の おにぎり (おばあちゃんレシピ)	おばあちゃん味の日
7	木	コンソメスープ ミートボールのケチャップ和え 春雨の和え物	229.8(294.8) 7.2(7.3) 11.9(8.4) 23.6(47.4) 1.7(1.2)	◎カルシウム塩せんべい、春雨 ○やさいかりんとろ、ごま油、三温糖 米	ベーコン、ポーク&チキンミートボール ○牛乳	キャベツ、人参、パセリ、きゅうり みかん缶	お茶 せんべい	牛乳 かりんとろ	
8	金	手作り弁当 	73.6(112.6) 0.5(0.9) 4.1(4.2) 8.7(17.9) 0.3(0.3)	◎マンナビスケット ○ぼたぼた焼き			お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
11	月	チキンカレー ポイルウインナー キャベツのサラダ 福神漬け	432.4(424.3) 13.8(10.9) 24.2(14.5) 39.9(62.6) 2.7(1.8)	○ぼんごめパゴ、油、米 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	鶏肉、シャウエッセン、 キャベツ	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース トマトピューレ、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、みかん缶 ◎りんご	お茶 くだもの	お茶 ボン菓子	
12	火	親子煮 しゅうまい 小松菜のサラダ	292.2(369.9) 18.5(13.3) 12.4(9.1) 26.5(58.6) 1.9(1.2)	じゃがいも、三温糖、米 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉、かまぼこ、液卵、ひじき 無添加国産ポークシューマイ シーチキン、○型抜きチーズ ○ミニフィッシュ	◎アンパンマンジュース 人参、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ 小松菜、コーン	ジュース	お茶 チーズ ミニフィッシュ	
13	水	味噌汁 菜の花コロッケ 甘辛炒め 清見オレンジ	326.2(373.1) 13.9(11.9) 14.3(10.2) 35.4(58.3) 1.8(1.2)	◎アンパンマン幼児ビスケット 菜の花コロッケ、しらたき、三温糖 米	うすあげ、干しワカメ、煮干し(だし 味噌、牛肉、さつま揚げ、○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜 玉ねぎ、清見オレンジ	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
14	木	麻婆豆腐 鮭のムニエル 三色お浸し	368.7(398.8) 17.1(14.7) 18.3(13.1) 33.9(55.6) 1.9(1.3)	◎ソフトな小魚せん ごま油、米、三温糖、片栗粉、白ごま ○ホットケーキ粉、小麦粉、米	○牛乳、○バター、 豚ひき肉、絹ごし豆腐、味噌 鮭、	玉ねぎ、人参、干ししいたけ 白ねぎ、ほうれん草、もやし	お茶 せんべい	牛乳 ♥ホットケーキ	
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(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 ◎一口しょうゆせん ○ハッピーターン	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 せんべい	お茶 揚げあられ	本堂参拜
18	月	豆乳スープ 鶏肉のカレー炒め もやしのごま和え	453.0(387.1) 15.7(11.5) 16.4(12.9) 60.8(56.1) 1.7(1.2)	すりごま、○プチプリン、米	ベーコン、無調整豆乳、ロースハム	◎飲む野菜と果実ピーチ味 玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン もやし、きゅうり	野菜ジュース	お茶 プリン	
19	火	豆腐入りすまし汁 カラスガレイの照り焼き スパゲティソーテー りんご	321.0(404.8) 20.4(17.8) 14.6(15.0) 27.0(49.6) 1.5(1.4)	米、スパゲティ、オリーブ油 三温糖、○お麩、○三温糖	◎ハイ！チーズG、○バター、○きな粉 絹ごし豆腐、干しワカメ、 かつお節(だし用)昆布(だし用) カラスガレイの照り焼き、ベーコン、 ○牛乳、	玉ねぎ、白ねぎ、ピーマン、コーン、 りんご	お茶 チーズ	牛乳 ♥お麩のラスク	
20	水	ドライカレー オムレツ フルーツヨーグルト 福神漬け	359.6(427.5) 14.2(13.2) 16.3(14.1) 39.0(61.9) 2.4(1.8)	◎メープルビスケット、米、三温糖 ○ごぼうおかき	牛ひき肉、豚ひき肉、オムレツ ヨーグルト	玉ねぎ、生姜、人参、干しぶどう にんにく ◎黄桃缶、◎パイ缶、○みかん缶 ○バナナ	お茶 ビスケット	お茶 おかき	
21	木	ポークビーンズ 豆腐ハンバーグ キャベツのサラダおかか和え	403.3(406.3) 18.2(14.4) 18.1(12.2) 41.9(59.7) 1.6(1.1)	◎カルシウム塩せんべい、米 じゃがいも、三温糖、○マリービスケッ	茹で大豆、豚肉、○牛乳、 国産鶏の豆腐入りハンバーグ 糸かつお節	玉ねぎ、人参、パセリ粉、キャベツ きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
22	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 清見オレンジ、いちご ◎幼児用りんごジュース	ジュース	お茶 ★ロールケーキ 	誕生会 坂井市産米の日
25	月	かきたま汁 鱈の味噌煮 もやしとあげのごま酢和え	416.9(471.9) 21.4(17.1) 22.3(16.4) 32.7(63.9) 1.6(1.1)	◎白い風船、片栗粉、三温糖、米 ごま油、○レーズンパン	絹ごし豆腐、液卵、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、鱈の味噌煮 うすあげ、○牛乳	えのきたけ、玉ねぎ、白ねぎ もやし、きゅうり、	お茶 せんべい	牛乳 ★レーズンパン	
26	火	米粉ポタージュ 照り焼きチキン アスパラとじゃがいものきんぴら	303.0(350.1) 12.7(10.3) 12.8(9.1) 34.4(56.6) 1.4(1.0)	◎マンナビスケット、米、上新粉 じゃが芋、	鶏肉、バター、粉チーズ、牛乳 生クリーム、照り焼きチキン ベーコン、	玉ねぎ、人参、パセリ粉、コーン アスパラガス、○バナナ	お茶 ビスケット	お茶 バナナ	
27	水	野菜スープ 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ	392.3(452.5) 16.7(14.8) 19.3(15.9) 37.9(62.5) 1.6(1.2)	◎しょうゆせんべい、米、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ、○きな粉ねじり 三温糖、	ベーコン、豚肉、ロースハム ○牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ粉、 ピーマン、きゅうり、コーン	お茶 せんべい	牛乳 きなこ菓子	
28	木	若竹汁 チキンナゲット ウインナーと野菜のソテー ミニゼリー	523.4(426.3) 13.4(9.8) 19.5(13.1) 73.7(67.3) 2.6(1.8)	◎マンナウエファー チキンナゲット ○フレンチクレープ	干しワカメ、昆布(だし用) かつお節(だし用) チキンナゲット、シャウエッセン、	茹でたけのこ、えのき、キャベツ 玉ねぎ、人参、ピーマン、 ミニゼリー(白桃)	お茶 ウエハース	お茶 クレープ	

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。

ごはんのいない日・・・22日(金)