

2022年 5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			
2	月	うどん汁 豚肉の生姜焼き きゅうりのおかか和え	266.7(417.4) 14.4(15.0) 12.5(13.7) 24.0 (58.6) 1.3(1.1)	米、うどん、○抹茶パーム	うすあげ、かつお節（だし用）、 糸かつお節、豚肉	人参、玉ねぎ、白ねぎ、生姜 ピーマン、きゅうり、もやし ◎ばなな	お茶 くだもの	お茶 パームクーヘン	
6	金	手作り弁当 	36.0(66.1) 0.4(0.7) 1.8(2.8) 4.6 (9.4) 0.1(0.2)	◎前田のクラッカー ◎こつぶっこ	◎おやつ煮干し		お茶 クラッカー	お茶 揚げあられ 煮干し	
9	月	ふわふわ卵スープ 鶏肉のさっぱり煮 アスパラとマカロニのサラダ	249.9(317.4) 13.2(12.1) 11.5(9.1) 23.3 (47.0) 1.9(1.4)	米、パン粉、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ ◎マンナビスケット ○ルヴァン	液卵、粉チーズ、ベーコン、鶏肉 ロースハム、○牛乳、	玉ねぎ、人参、とうもろこし パセリ粉、生姜、アスパラガス	お茶 ビスケット	牛乳 クラッカー	
10	火	親子煮 あじフライ きゅうりとわかめの酢の物	325.2(352.4) 13.9(11.2) 13.4(8.4) 37.2 (58.0) 1.6(1.1)	米、じゃが芋、三温糖、 ○中半月 ◎アンパンマンお米ボール	鶏肉、赤かまぼこ、液卵、 あじ松菜開きフライ、干しわかめ ○おしゃぶり昆布	人参、玉ねぎ、白ねぎ、きゅうり みかん缶、	お茶 ボーロ	お茶 昆布 おかき	
11	水	中華スープ しゅうまい スパゲティンソテー	292.1(392.2) 11.2(13.0) 11.8(11.8) 35.4 (58.5) 1.7(1.1)	米、スパゲティ、オリーブ油、三温糖 ○ホットケーキ粉、○バター ◎カルシウム塩せんべい	豚肉、ベーコン、○牛乳、◎牛乳 ポークしゅうまい	もやし、にら、生椎茸、人参 玉ねぎ、ピーマン、○パナナ	牛乳 せんべい	お茶 ♥パナナ ホットケーキ	
12	木	五目味噌汁 手作りハンバーグ 甘酢キャベツ	309.5(361.4) 15.1(12.1) 16.2(12.7) 25.8 (49.2) 1.6(1.0)	米、じゃが芋、油、三温糖、ごま パン粉	うすあげ、味噌、煮干し、液卵 牛肉、豚肉、○脱脂粉乳	人参、玉ねぎ、しめじ、白ねぎ キャベツ◎りんご	お茶 くだもの	♥ヨーグルト お茶	
13	金	ジュリアンヌスープ たけのこ入りメンチカツ 鶏ささみと枝豆のサラダ	342.2(392.2) 11.7(11.6) 14.2(11.9) 41.9 (58.4) 1.6(1.4)	米、ノンエッグマヨネーズ 三温糖、ごま ○じゃが芋○油	ベーコン、たけのこ入りメンチカツ ささみ◎ハイ！チーズG	キャベツ、むきえだまめ たまねぎ、きゅうり、にんじん とうもろこし○気になる野菜 (アブドル&キャロット)	お茶 チーズ	野菜ジュース ♥手作り ポテトチップス	
16	月	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 パナナ	309.8(309.8) 12.7(13.9) 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 ◎いもけんぴ ○りんごのタルト	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、パナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 いもけんぴ	お茶 りんごのタルト	本堂参拝
17	火	じゃが芋とわかめの味噌汁 焼鮭 三色お浸し ミニデザート	307.0(419.9) 18.0(15.1) 10.6(9.7) 34.9 (68.1) 2.3(1.5)	米、○ホットケーキ粉、じゃが芋 ○黒砂糖、ミニデザート（豆乳プリン） 白ごま、◎アンパンマンビスケット	味噌、煮干し（だし用）、○牛乳 焼鮭、わかめ	ほうれん草、もやし、人参、 白ねぎ、玉ねぎ	お茶 ビスケット	牛乳 ♥黒糖蒸しパン	
18	水	江戸っ子煮 厚焼きたまご 春雨と野菜のソテー	520.4(385.2) 16.5(11.5) 18.4(10.9) 72.3 (60.2) 1.9(1.2)	米、じゃが芋、春雨、三温糖、油 ◎国産野菜のかりんと、しらたき	牛肉、大豆、ベーコン、凍り豆腐 料理風たまご焼	人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン コーン、グリーンピース、干し椎茸 ◎飲む野菜とデザートに	ジュース	お茶 かりんとう	
19	木	ミネストローネスープ 白身魚フライ キャベツのごまマヨネーズ和え	350.6(379.5) 14.0(11.4) 16.6(13.7) 36.2 (52.6) 2.5(1.6)	米、じゃがいも、油、白ごま ノンエッグマヨネーズ、 ○ハッピーターン ◎国産小麦の野菜パ	○牛乳、竹輪、ベーコン、 たらフライ	キャベツ、人参、玉ねぎ、 トマトピューレ、セロリー	お茶 ビスケット	牛乳 揚げあられ	
20	金	かき玉汁 鶏肉のバーベキューソース キャベツのおかか和え	324.4(386.6) 17.1(13.6) 16.4(12.8) 27.2 (54.1) 1.6(1.2)	米、片栗粉、三温糖、○ぼたばた焼き ◎アンパンマンのソフトせんべい	絹豆腐、液卵、かつお節（だし用） 昆布（だし用）、鶏肉、糸かつお節	玉ねぎ、えのき、白ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 せんべい	
23	月	けんちん汁 県産ポーク入りコロケ ほうれん草ののり酢あえ	384.8(386.4) 14.4(12.3) 20.0(13.6) 36.8 (53.7) 1.5(1.0)	米、油、三温糖、 ○白い風船、白ごま ◎アンパンマンのあげせん 県産ポーク入りコロケ	絹豆腐、若鳥肉、ツナ水煮 うすあげ、かつお節 ◎まめびよ（ココア）、きざみのり	ほうれん草、にんじん とうもろこし、玉ねぎ、白ねぎ	お茶 せんべい	豆乳 揚げあられ	
24	火	チャブスイ 昆布巻き（おばあちゃんレシピ） もやしのごま和え	385.2(403.5) 17.0(13.6) 19.5(13.3) 34.8 (57.3) 2.5(1.7)	米、○米、片栗粉、すりごま、油 ◎メープルビスケット、○白ごま	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 ハム、昆布巻き○焼鯖	もやし、玉ねぎ、にんじん きゅうり、たけのこ、白ねぎ 干し椎茸○大葉	お茶 ビスケット	お茶 ♥焼さばおにぎり	おばあちゃんの味の日
25	水	ハヤシシチュー オムレツ キャベツのサラダ	344.4(406.1) 14.2(12.1) 20.4(15.2) 26.1 (55.3) 2.4(1.8)	米、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 油、◎プリン	牛肉、ハム、プレーンオムレツ ○脱脂粉乳	玉ねぎ、キャベツ、みかん缶 にんじん、きゅうり、マッシュルーム トマトピューレ、グリーンピース	プリン お茶	♥ヨーグルト お茶	
26	木	わかめスープ カラスガレイの照り焼き 野菜ソテー パナナ	326.2(371.8) 18.4(14.0) 15.3(10.0) 28.7 (56.6) 1.9(1.3)	米、オリーブ油 ○こしあんぱん ◎カルシウム塩せんべい	○牛乳、ベーコン カラスガレイの照り焼き、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン にんじん、とうもろこし、白ねぎ パナナ	お茶 せんべい	牛乳 ★こしあんぱん	
27	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 ◎オレンジジュース	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
30	月	ポトフ 肉団子 いんげんのごまマヨネーズ和え	299.0(391.9) 12.1(13.3) 11.7(11.4) 36.4 (59.0) 1.5(1.0)	米、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、 ○砂糖、白ごま ◎ソフトな小魚せん	鶏肉、シャウエッセン、 焼き竹輪◎幼児牛乳 FMうす味国産鶏豚使用肉団子 （照焼）	キャベツ、○みかん缶○パナナ ○バイン缶、たまねぎ、いんげん にんじん、しめじ ○桃缶	牛乳 せんべい	お茶 ♥フルーツポンチ	
31	火	なめこの味噌汁 ソースヒレカツ 中華和え	295.3(345.0) 17.6(13.6) 13.2(10.4) 26.5 (49.2) 2.1(1.4)	米、油、三温糖、ごま油 ○お米d国産いちごのスティックケーキ ◎おにぎりせんべい	絹ごし豆腐、みそ、ヒレカツ わかめ、いわし（煮干し）	もやし、きゅうり、なめこ にんじん、白ねぎ	お茶 せんべい	お茶 いちごの スティックケーキ	

ごはんのいない日・・・27日（金）

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。 ★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。