

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	水	じゃがいものそぼろ煮 焼鮭 コールスローサラダ	243.8(295.9) 17.3(13.5) 7.5(4.5) 26.7(50.2) 1.8(1.1)	米、じゃが芋、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	鶏ひき肉、焼鮭、ロースハム ○脱脂粉乳	たまねぎ、いんげん、にんじん 干し椎茸、キャベツ、きゅうり とうもろこし◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
2	木	けんちん汁 ピーマンのミンチカツ きゅうりとわかめの酢の物	297.9(321.3) 13.0(9.9) 16.0(9.1) 25.4(49.8) 1.0(0.7)	米、三温糖、油 ○ゴーフル	鶏肉、絹ごし豆腐、うすあげ かつお節、わかめ ピーマンのミンチカツ	にんじん、ごぼう、白ねぎ きゅうり、みかん缶 ◎いちごゼリー	お茶 ゼリー	お茶 ゴーフル	
3	金	中華たまごスープ 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とコーンのおかかあえ	244.5(333.5) 16.3(14.9) 13.2(10.8) 15.2(44.1) 1.2(1.0)	米、◎ソフトな塩せん 三温糖、油 ○アンパンマンビスケット	液卵、絹ごし豆腐、豚肉 かつお節、○牛乳 ○おしゃぶり昆布	たまねぎ、にんじん、ピーマン ほうれん草、もやし とうもろこし	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット 昆布	
6	月	ビーフシチュー オムレツ キャベツとパインのサラダ	300.4(356.7) 14.3(11.8) 12.7(10.5) 32.1(53.7) 1.8(1.2)	米、じゃが芋、三温糖、油 ◎マンナウエファー ○ばりんご減塩	牛肉、ブレンオムレツ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ パイン缶、きゅうり ○そらめ	お茶 ウエハース	お茶 そらめ せんべい	
7	火	チャプスイ 県産かますフライ もやしのナムル	364.1(401.6) 19.1(15.3) 19.1(13.7) 28.9(54.2) 1.7(1.1)	米、油 ◎マンナポーロ ○サラダかきもち	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 かますフライ ○ばりりきす骨せん	干しいたけ、にんじん たまねぎ、たけのこ、白ねぎ もやし、きゅうり、とうもろこし	お茶 ポーロ	牛乳 かきもち 小魚	
8	水	キャベツと豆腐の味噌汁 手作りハンバーグ ポテトサラダ	319.2(344.8) 14.0(11.1) 10.4(6.5) 42.4(60.4) 1.9(1.3)	米、じゃがいも、パン粉 ノンエッグマヨネーズ ○ぼたぼた焼き	絹ごし豆腐、いわし、牛ひき肉 豚ひき肉、卵、ロースハム、味噌 ○牛乳	キャベツ、えのきたけ たまねぎ、きゅうり とうもろこし	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
9	木	わかめスープ 鶏肉の竜田揚げ 春雨の和え物 青梅ゼリー	459.1(366.7) 14.6(12.8) 16.0(8.7) 64.3(59.3) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉、春雨 ◎ソフトな小魚せん 三温糖	鶏肉、わかめ ○すはま、○けんけら	玉ねぎ、とうもろこし、白ねぎ 生姜、きゅうり、みかん缶 青梅ゼリー	お茶 せんべい	お茶 大豆菓子	
10	金	手作り弁当 	37.0(49.5) 0.4(0.6) 1.8(1.8) 4.8(7.6) 0.1(0.2)	○ホットケーキ粉	○プロセスチーズ	○トマトジュース缶 ◎アンパンマンジュースりんご	ジュース	お茶 ♥トマト 蒸しパン	
13	月	豆腐の味噌汁 県産ポーク入りコロケ ビーフソテー	356.9(399.1) 11.2(10.0) 13.9(9.8) 46.6(67.8) 1.7(1.2)	米、油 ビーフソテー ◎アンパンマンあげせん ○ルヴァン	絹ごし豆腐、わかめ 煮干し、味噌、ベーコン 県産ポーク入りコロケ ○のむヨーグルト	えのきたけ、白ねぎ キャベツ、にんじん しめじ、ピーマン	お茶 せんべい	のむヨーグルト クラッカー	
14	火	八宝菜 肉団子 小松菜のごまあえ	301.1(319.5) 14.5(11.0) 9.8(6.7) 38.6(53.8) 1.7(1.1)	米、三温糖、片栗粉、白ごま ◎マンナビスケット ○宇治抹茶パウム	豚肉、赤かまぼこ たれ付き肉団子(ケチャップ)	キャベツ、たけのこ、人参 玉ねぎ、干しいたけ 小松菜、とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 宇治抹茶パウム	
15	水	ミネストローネスープ キャベツつくね 梅サラダ ゼリー	243.4(315.8) 6.8(8.2) 7.4(7.3) 37.4(54.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、三温糖 ◎米もち麦○いりごま	ベーコン、糸かつお節 キャベツ入平つくね ◎ハイ! チーズ ◎塩昆布○糸かつお節	たまねぎ、にんじん、セロリー トマトピューレ、切干大根 きゅうり、梅肉 ○小ネギ	お茶 チーズ	お茶 ♥もち麦 おにぎり	
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 ◎中半月 ○片栗粉○三温糖○きな粉	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○牛乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 おかし	お茶 ♥牛乳もち	本堂参拜
17	金	厚揚げのケチャップ煮 厚焼き玉子 糸こんにゃくの酢の物	529.0(452.1) 19.9(15.1) 18.3(13.6) 71.2(67.3) 1.7(1.2)	米、三温糖、片栗粉、ごま油、油 糸こんにゃく ○くろ棒カルシウム	厚揚げ、豚ひき肉、ロースハム 料亭風たまごやき ○牛乳	にんじん、たまねぎ、たけのこ ピーマン、きゅうり、もやし ◎キャロットジュース	野菜ジュース	牛乳 くろ棒 カルシウム	
20	月	ポークカレー 星型ポテト きゅうりの中華風サラダ 福神漬け	357.2(354.0) 9.7(8.9) 18.0(12.0) 39.2(52.6) 2.6(1.8)	米、じゃがいも、油、ごま油 北海道星型ポテト、三温糖 ◎えびちび 米粉	豚肉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、福神漬け とうもろこし、ワイン、にんにく きゅうり、もやし、グリーンピース トマトピューレ、生姜○みかん缶 ○バナナ○パイン缶○もも缶	お茶 せんべい	お茶 ♥ミックス フルーツ	
21	火	すまし汁 鶏肉のパーベキューソース 野菜のソテー	261.1(350.8) 20.6(17.3) 13.0(11.3) 15.3(44.9) 1.8(1.3)	米、三温糖、油 ◎アンパンマンソフトせんべい ◎メイプルビスケット	絹ごし豆腐、干しわかめ、かつお節 昆布、鶏肉、ベーコン	しめじ、白ねぎ、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
22	水	野菜スープ(中華スープ) かつおフライ 小松菜のお浸し	336.6(424.1) 15.1(12.2) 16.7(13.6) 31.5(63.1) 1.4(1.0)	米、白ごま、油 ◎プリン ○クリームパン	ベーコン、かつおフライ ○牛乳	にんじん、たまねぎ、セロリー キャベツ、パセリ粉、小松菜 もやし	プリン	牛乳 ★クリームパン	
23	木	江戸っ子煮 シュウマイ きゃべつのごまマヨネーズ和え	302.4(356.8) 13.5(11.4) 12.4(10.6) 34.3(54.0) 1.7(1.1)	米、冷凍大豆、じゃがいも、油 しらたき、三温糖、白ごま ノンエッグマヨネーズ ○ビスコ	牛肉、こうや豆腐、焼き竹輪 ポークしゅうまい	にんじん、たまねぎ、キャベツ 干しいたけ、グリーンピース ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ビスケット	
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 ◎マリービスケット	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきたけ、柿 きゅうり、人参、かんぴょう メロン ○オレンジゼリー	お茶 ビスケット	お茶 ★オレンジゼリー	坂井市産米の日
27	月	卵スープ ポイルウインナー 打豆と千切りの煮物(おばあちゃんレシピ)	283.8(369.5) 13.1(11.4) 18.9(13.0) 15.4(51.7) 2.4(1.7)	米、三温糖 ◎チョコス○じゃが芋 ○油○あおのり	液卵、ボックスキンレスフランク うすあげ、打豆	たまねぎ、しめじ、白ねぎ 切干大根、干しいたけ	お茶 クッキー	お茶 ♥青のりポテト	おばあちゃんの味の日
28	火	野菜のトマト煮 焼鯖 大根サラダ オレンジ	343.8(343.3) 18.2(13.5) 16.4(10.0) 30.9(49.9) 1.9(1.3)	米、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎ばりんご減塩	鶏肉、焼鯖、ロースハム わかめ ○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、トマト いんげん、だいこん、きゅうり オレンジ	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
29	水	じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりのゆかりあえ	329.9(411.7) 18.2(16.1) 17.8(14.9) 24.4(53.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、白ごま、油 ◎前田のクラッカー ◎お米deブルーベリータルト	うすあげ、いわし、豚肉 味噌	たまねぎ、にんじん、白ねぎ しょうが、しめじ、ピーマン きゅうり、もやし しそふりかけ	お茶 クラッカー	牛乳 ブルーベリー タルト	
30	木	豚汁 豆腐ハンバーグ 洋風さんびら	374.9(424.3) 16.3(13.9) 19.1(14.2) 34.4(60.2) 2.0(1.4)	米、しらたき、油、じゃがいも ◎元気あまからせん	豚肉、うすあげ、いわし、味噌 国産鶏の豆腐入りハンバーグ ベーコン、◎ジョア(ブレン)	にんじん、だいこん、たまねぎ 白ねぎ、ピーマン	ジョア	お茶 せんべい	

ごはんのいらぬ日・・・24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