




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			
1	金	豚肉と大豆の炒め煮 厚焼き玉子 三色お浸し	342.0(377.5) 18.3(16.3) 16.6(13.8) 29.9(47.0) 1.8(1.5)	じゃが芋、三温糖、白ごま、油 ○ホットケーキ粉、米	豚肉、茹で大豆、さつま揚げ 料亭風たまごやき ○牛乳○ロースハム	玉ねぎ、にんじん 干し椎茸、いんげん もやし、ほうれん草 ◎バナナ○コーン	お茶 くだもの	牛乳 ♥コーン バンクーキ	
4	月	八宝菜 春巻き おくらのごまマヨネーズ和え	408.9(404.8) 14.2(11.9) 21.8(14.9) 38.8(55.8) 1.6(1.2)	◎白い風船、片栗粉、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、白ごま ○ふんわり白パン、米	豚肉、赤かまぼこ、春巻き ○牛乳	はくさい、人参、たけのこ おくら、干し椎茸、玉ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 ★白パン	
5	火	かぼちゃの味噌汁 おさかなナゲット 野菜ソテー	332.4(398.5) 12.1(12.8) 16.6(15.2) 33.7(52.7) 1.8(1.6)	○ルヴァンクラッカー、油 米、オリーブ油	うすあげ、煮干し(だし用) おさかなナゲット、ベーコン ◎ハイ! チーズ○まめびよ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン、白ねぎ	お茶 チーズ	豆乳 クラッカー	
6	水	チャプスイ しゅうまい きゅうりとわかめの酢の物	357.3(419.2) 15.8(13.0) 19.9(13.0) 28.8(62.5) 2.0(1.3)	◎アンパンマンのお米ボール、米 油、片栗粉、三温糖◎きなこ菓子	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 ○牛乳○おしゃぶり昆布 干しワカメ	干しいたけ、にんじん たけのこ、白ねぎ みかん缶、たまねぎ きゅうり	野菜ジュース あられ	牛乳 きなこ菓子 昆布	
7	木	おにぎり キラキラスープ 星のハンバーグ トマトスパゲティソテー 七夕デザート	302.4(425.3) 9.9(11.2) 6.4(6.6) 51.3(80.4) 1.5(1.1)	◎きなこウエハース、米 オリーブ油、三温糖 ○星たべよ、スパゲッティ	昆布、かつお節 ベーコン、星型スライスなど ○カルピス、わかめ プチ星のハンバーグ	オクラ、にんじん トマト、たまねぎ、 マスカットゼリー、ゆかり どうもろこし	お茶 ウエハース	乳酸飲料 せんべい	
8	金	すき焼き風煮物 いわしの梅煮 なすのずんだ和え (おばあちゃんレシピ)	359.7(413.4) 20.4(16.2) 16.6(12.1) 32.2(60.0) 1.8(1.2)	米、油、三温糖、しらたき じゃが芋	牛肉、焼き豆腐、いわしの梅煮 ○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、白ねぎ なす、枝豆 ◎NEW野菜とくだものゼリー	お茶 ゼリー	お茶 ♥ヨーグルト	おばあちゃん 味の日
11	月	具だくさん味噌汁 ささみカツ キャベツとパインのサラダ	297.2(355.9) 16.6(13.2) 13.5(10.8) 27.5(51.6) 1.4(0.9)	米、味噌、油、三温糖 ○揚げ一番	絹ごし豆腐、うすあげ ポテトとお米のササミカツ かつお節 ○牛乳	にんじん、だいこん だいこん、白ねぎ パイン缶、きゅうり キャベツ、しめじ ◎りんご	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
12	火	ポークビーンズ ベーコン玉子焼き 梅ドレッシングサラダ	312.5(405.8) 14.4(14.8) 12.4(11.6) 35.8(60.5) 1.7(1.0)	米、冷凍大豆、じゃが芋、油 三温糖、油◎マンナポーロ ○アガー○三温糖	豚肉、手巻きベーコン玉子焼き サラダチキン◎幼児牛乳	たまねぎ、にんじん、梅肉 パセリ粉、キャベツ トマトピューレ きゅうり、どうもろこし ◎みかん缶◎みかんジュース	牛乳 ポーロ	お茶 ♥みかんゼリー	
13	水	ふわふわ卵スープ 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のナムル ミディトマト	354.7(362.5) 19.8(14.5) 19.8(13.0) 24.4(47.4) 2.0(1.4)	米、パン粉、三温糖、ごま油 白ごま◎カルシウム塩せんべい ○ぼんこめパー	液卵、粉チーズ、ベーコン 鶏肉○牛乳	たまねぎ、にんじん パセリ粉、しょうが もやし、ミディトマト どうもろこし、こまつな	お茶 せんべい	牛乳 米菓子	
14	木	うどん汁 鯖のみぞれ煮 カレーきんぴら	408.8(428.2) 17.6(14.2) 20.0(15.1) 37.5(58.8) 1.4(0.9)	米、ゆでうどん、じゃが芋、油 ◎アンパンマンひとくち ビスケット ○カスタードプリン	うすあげ、赤かまぼこ、かつお節 昆布、国産さばのみぞれ煮	たまねぎ、にんじん、白ねぎ ピーマン	お茶 ビスケット	お茶 プリン	
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(13.9) 16.3(15.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、三温糖 ◎飲む野菜と果実デザートに ○国産野菜のかりんとう	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん、きゅうり	野菜ジュース お茶 かりんとう	本堂参拝	
19	火	野菜スープ チキンナゲット ひじきと枝豆のサラダ ゼリー	576.5(518.7) 14.5(14.7) 23.8(16.5) 76.1(77.9) 2.1(1.4)	米、油、ノンエッグマヨネーズ すりごま(白)、三温糖 ○フレンズクレープ (ブルーベリー)	◎ジョア(ストロベリー) チキンナゲット、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ粉、むきえだまめ どうもろこし、きゅうり りんごとカルピスのゼリー	乳酸飲料 お茶 クレープ		
20	水	ナスのトマト煮 焼鮭 スパゲティサラダ 冷凍みかん	332.0(364) 17.0(12.7) 12.9(9.2) 28.8(53.6) 1.4(0.9)	米、油、三温糖、スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ ◎ひとくちしょうゆせん ○たべっ子どうぶつ	鶏肉、焼鮭、ロースハム ○ぼりぼり小魚	なす、たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト、きゅうり どうもろこし、冷凍みかん	お茶 せんべい	お茶 ビスケット 煮干し	
21	木	夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ ミックスフルーツ 福神漬	363.8(438.9) 16.8(16.5) 15.1(13.4) 40.2(63.0) 2.4(1.7)	米、じゃが芋、白ごま 三温糖、米粉 ◎アスバラガスビスケット ○ホットケーキ粉	鶏肉、ロースハム○牛乳 ○ウインナー	たまねぎ、なす、にんじん、福神漬 むきえだまめ、どうもろこし、桃缶 トマトピューレ、バナナ、にんにく みかん缶、パイン缶、切り干し大根 きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、生姜	お茶 ビスケット	牛乳 ♥アメリカン ドッグ	
22	金	なめこの味噌汁 ピーマンのミンチカツ ズッキーニとベーコンのソテー	255.4(294.3) 12.9(11.0) 11.9(7.2) 24.1(62.2) 1.5(1.0)	米、味噌、オリーブ油、油	絹ごし豆腐、わかめ、いわし ピーマンのミンチカツ、ベーコン ○脱脂粉乳	なめこ、白ねぎ、ズッキーニ たまねぎ、パプリカ(赤) ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
25	月	夏野菜スープ 豚肉の生姜焼き オクラのおかか和え	337.6(426.4) 16.7(15.0) 16.7(13.4) 30.2(61.4) 1.4(1.0)	米、油 ◎中半月 ○お米deバナナの スティックケーキ	ベーコン、豚肉、糸かつお節 ○牛乳	キャベツ、パプリカ(赤) たまねぎ、ズッキーニ、 しめじ、ピーマン、オクラ にんじん、しょうが	お茶 おかき	牛乳 スティック ケーキ	
26	火	ハヤシシチュー オムレツ 春雨の和え物	385.5(417.7) 13.9(11.4) 22.5(14.9) 31.8(59.5) 2.1(1.4)	米、油、三温糖、はるさめ ○片栗粉○油○三温糖○きな粉 じゃが芋、ごま油	牛肉 Caたっぷりオムレツ(プレーン)	ワイン、たまねぎ、にんじん トマト、グリーンピース マッシュルーム、みかん缶 きゅうり◎果物の恵み (密柑のジュレ)	お茶 ゼリー	お茶 ♥高野豆腐の かりんとう	
27	水	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	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ○パバロア	干し椎茸、えのきだけ、柿 きゅうり、人参、かんぴょう すいか ◎ミックスキャロット	ジュース	お茶 ★パバロア	誕生会 坂井市産米の日
28	木	麻婆豆腐 ぎょうざ キャベツのゆかり和え	341.7(365.1) 15.9(13.2) 18.1(12.7) 28.8(49.5) 1.9(1.3)	米、ごま油、味噌、三温糖 油、片栗粉◎サラダうす焼 ○こつぶっこ	豚ひき肉、絹ごし豆腐 学給ざようぎ○牛乳	たまねぎ、にんじん 白ねぎ、キャベツ、きゅうり しそふりかけ、干し椎茸	お茶 せんべい	牛乳 揚げあられ	
29	金	豆腐入りすまし汁 ヒレカツ さっぱりサラダ	300.8(348.1) 16.4(13.1) 12.6(9.1) 30.4(53.6) 1.9(1.2)	米、油、三温糖、ごま油 ◎マンナポーロ○ぼたぼた焼き	絹ごし豆腐、わかめ、かつお節 ヒレカツ、サラダチキン、昆布 ○牛乳	たまねぎ、白ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん レモン果汁	お茶 ポーロ	牛乳 せんべい	

ごはんのいらない日・・・7日(木)
27(水)

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。

7・8・9月は手作り弁当の日はありません。