



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	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	月	キャベツとコーンのスープ いわしのゆずすだちおろし煮 春雨の炒め物	324.6(380.0) 16.5(13.7) 15.9(13.2) 28.8(51.7) 2.0(1.3)	米、はるさめ、油、三温糖 白ごま○じゃがいも○青のり ○小麦粉○片栗粉	ベーコン、豚肉 いわしのゆずすだちおろし煮	キャベツ、たまねぎ にんじん、とうもろこし パセリ粉、ピーマン ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥のりポテト	
2	火	具だくさん汁 しゅうまい かぼちゃのサラダ ふりかけ	236.1(364.5) 10.7(11.5) 7.3(8.3) 32.0(60.9) 1.4(1.1)	米、ノンエッグマヨネーズ	絹ごし豆腐、うすあげ かつお節、ポークしゅうまい ロースハム◎まめびよ(ココア) ○アガー	にんじん、しめじ、白ねぎ かぼちゃ、きゅうり すこやかふりかけ(おかか) ○りんご濃縮果汁○アガー ○みかん缶○黄桃ダイス	豆乳 (ココア)	お茶 ♥フルーツゼリー	
3	水	親子煮 ポークミンチカツ 三色お浸し	390.0(384.9) 16.2(12.0) 17.8(9.9) 41.3(61.9) 2.1(1.2)	米、じゃがいも、油、三温糖 白ごま○プリン	若鶏肉、赤かまぼこ、液卵 福井ポークのミンチカツ ○脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、白ねぎ 生しいたけ、ほうれんそう もやし、にんじん	お茶 プリン	お茶 ♥ヨーグルト	
4	木	なすの味噌汁 鶏肉のカレー炒め 中華和え	281.3(359.4) 17.4(15.1) 16.6(14.2) 15.4(42.9) 2.0(1.5)	米、みそ、油、三温糖 ごま油 ◎マンナウフェアー ○おから入り揚げあられ	うすあげ、煮干し、若鶏肉 ロースハム、干しわかめ ○牛乳	なす、たまねぎ、にんじん 白ねぎ、ピーマン、もやし	お茶 ウエハース	牛乳 揚げあられ	
5	金	夏野菜カレー ポイルウインナー きゅうりとわかめの酢の物 福神漬	358.4(407.4) 13.5(11.6) 20.1(15.6) 30.8(55.1) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、油、三温糖 ◎カルシウム塩せんべい ○乾そうめん	牛肉、シャウエッセン 干しわかめ	たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、トマトピューレ きゅうり、みかん缶 ○オクラ○トマト	お茶 せんべい	お茶 ♥そうめん	ペンギン 自然体験
8	月	すき焼き風煮物 厚焼きたまご おくらのごま和え	480.0(450) 15.8(12.6) 31.1(19.3) 34.4(56.5) 3.0(1.9)	米、しらたき、じゃがいも 油、三温糖、すりごま ○アンパンマンのソフトせんべい	牛肉、焼き豆腐、焼き竹輪 料亭風たまごやき ○牛乳	たまねぎ、にんじん、白ねぎ オクラ○りんご	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
9	火	わかめスープ 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	358.0(404.7) 15.0(14.6) 9.6(9.8) 52.8(64.5) 1.7(1.5)	米、白ごま、油、マカロニ ノンエッグマヨネーズ ◎米○油○白ごま○三温糖	干しワカメ、豚肉 ロースハム ◎型抜きチーズディズニー ○糸かつお節	えのきたけ、とうもろこし 白ねぎ、しょうが、しめじ たまねぎ、ピーマン きゅうり○こまつな	お茶 チーズ	お茶 ♥ふりかけの おにぎり	
10	水	ラタトゥイユ あじさんがフライ きゅうりの昆布あえ すいか	380.1(457.7) 12.2(12.8) 18.5(14.6) 41.2(68.8) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、油 ○レーズンロール	ベーコン、あじさんがフライ 塩こんぶ◎ココア○牛乳	たまねぎ、黄ピーマン ズッキーニ、なす トマトピューレ、きゅうり すいか	お茶 ヨーグルト	牛乳 ★レーズンロール	
12	金	かぼちゃのスープ さつまいもコロケ 甘酢キャベツ	283.8(325.4) 14.1(11.9) 10.8(7.2) 32.5(53.3) 1.6(1.0)	米、油、三温糖、白ごま さつまいもコロケ ◎マンナボーロ ○セブール	ベーコン、ロースハム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 バームクーヘン	
16	火	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、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ◎マンナビスケット ○厚切バームクーヘン	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ノンエッグマヨネーズ ◎マンナビスケット ○厚切バームクーヘン	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん、きゅうり	お茶 ボーロ	お茶 サブレ	本堂参拜
17	水	ふわふわ卵スープ 焼鮭 じゃがいものきんぴら	297.3(348.2) 9.7(8.4) 9.8(8.4) 42.6(59.8) 1.8(1.2)	米、パン粉、じゃがいも オリーブ油 ◎たべっ子どうぶつ ○カルシウムせんべい	液卵、粉チーズ、ベーコン 焼鮭	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、パセリ粉	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
18	木	大豆入りドライカレー オムレツ もやしのごま和え 福神漬	557.0(411) 19.1(13.1) 25.7(16.7) 62.4(52.0) 2.9(2.0)	米、冷凍大豆、油、三温糖 すりごま、米粉	牛ひき肉、豚ひき肉 Caたっぷりオムレツ ロースハム	たまねぎ、しょうが、にんじん ピーマン、もやし、きゅうり ◎飲む野菜と果実デザートに 福神漬○りんご○黄桃缶 ○みかん缶○バイン缶○バナナ	野菜ジュース	お茶 ♥フルーツ ミックス	
19	金	すまし汁 手作りハンバーグ スパゲティーステー	411.0(439) 19.5(16.3) 23.6(17.8) 30.0(53.5) 1.6(1.2)	米、パン粉、スパゲティ オリーブ油、三温糖 ◎ソフトせんべい	絹ごし豆腐、干しわかめ かつお節、こんぶ、牛ひき肉 豚ひき肉、卵、ベーコン ○脱脂粉乳	たまねぎ、白ねぎ、しめじ とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
22	月	麻婆なす フライドポテト きゅうりのおかかあえ	273.0(358) 12.5(12.6) 12.0(10.5) 28.9(53.2) 1.4(1.1)	米、ごま油、みそ、三温糖 片栗粉、油、フライドポテト ◎前田のクラッカー ○半月	豚ひき肉、木綿豆腐 糸かつお節 ◎おしゃぶり昆布 ○牛乳	なす、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、白ねぎ きゅうり、もやし	お茶 クラッカー	牛乳 おかし 昆布	
23	火	五目味噌汁 ポイルウインナー カレービーフソテー	317.2(348.4) 13.5(11.0) 19.0(12.1) 23.0(48.8) 1.8(1.2)	米、じゃがいも、みそ ビーフン、油 ◎カルシウム塩せんべい	うすあげ、煮干し シャウエッセン ベーコン	にんじん、たまねぎ、白ねぎ えのきたけ、キャベツ ピーマン ○とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ♥ゆでとうもろこし	
24	水	かき玉汁 焼鯖 春雨の酢の物	405.6(451.0) 19.8(15.3) 18.1(12.9) 40.8(68.3) 2.1(1.4)	米、片栗粉、はるさめ 三温糖、ごま油 ◎アンパンマン幼児用ビスケット ○ハッピーターン	絹ごし豆腐、液卵、かつお節 こんぶ、焼鯖、ロースハム ◎まめびよ(ココア)	えのきたけ、たまねぎ、白ねぎ きゅうり、にんじん、バナナ	お茶 ビスケット	豆乳(ココア) せんべい	
25	木	野菜のトマト煮 肉団子(照り焼き) 小松菜のナムル	370.5(374.0) 13.0(10.0) 16.8(9.6) 41.9(62.0) 1.5(1.0)	米、じゃがいも、ごま油 白ごま○ホットケーキ粉	若鶏肉、国産鶏豚使用肉団子 ○卵○牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、もやし、とうもろこし ◎NEW野菜とくだものゼリー ○にんじん	お茶 ゼリー	牛乳 ♥人参ドーナツ	
26	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	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 すいか ◎温州みかんジュース ○ゼリー	ジュース	お茶 ★ゼリー	誕生会 坂井市産米の日
29	月	肉じゃが タラフライ 角麩の酢みそあえ(おばあちゃんレシピ)	283.8(325.4) 14.1(11.9) 10.8(7.2) 32.5(53.3) 1.6(1.0)	米、じゃがいも、しらたき 油、三温糖、みそ ◎アンパンマンのソフトせんべい ○ルヴァンプライムクラッカー	牛肉、タラフライ、角麩 ○牛乳	にんじん、たまねぎ、いんげん きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 クラッカー	おばあちゃん味の日
30	火	豆腐の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め おくらのおかか和え	244.3(327.2) 17.2(14.6) 12.7(9.5) 15.4(45.8) 1.6(1.1)	米、みそ、油、三温糖 ◎ビスコ ○元氣あまからせん	絹ごし豆腐、干しわかめ いわし、豚肉、糸かつお節 ○牛乳	えのきたけ、白ねぎ、たまねぎ にんじん、ピーマン、オクラ	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	
31	水	ワンタンスープ 照焼チキン 春雨サラダ 梨	446.0(377.5) 12.5(8.0) 10.9(7.6) 74.5(69.5) 2.6(1.8)	米、ワンタン、はるさめ ノンエッグマヨネーズ ◎こつぷっこ	干しわかめ、照焼チキン ロースハム ○豆乳アイス	にんじん、たまねぎ、白ねぎ きゅうり、梨	お茶 揚げあられ	お茶 豆乳アイス	

ごはんのいない日・・・26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。

7・8・9月は手作り弁当の日はありません。