

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			
3	月	五味味噌汁 ポークミンチカツ 小松菜サラダ	333.2(368.3) 13.8(11.6) 18.8(13.4) 27.2(50.4) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油 ノンエッグマヨネーズ ◎あまからせんべい ○ウインナーパン	うすあげ、いわし、味噌 福井ポークのミンチカツ シーチキンオイル無添加フレーク ○牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ 白ねぎ、こまつな とうもろこし	お茶 せんべい	牛乳 ★ウインナーパン	
4	火	米粉ポターージュ 焼鮭 大根サラダ	360.3(387.3) 16.3(11.9) 19.8(13.5) 29.3(54.7) 1.8(1.2)	米、上新粉、白ごま ○油○グラニュー糖 ○さつまいも	若鶏肉、バター、粉チーズ 牛乳、生クリーム、焼鮭 ロースハム○バター	たまねぎ、にんじん パセリ粉、とうもろこし だいこん、きゅうり ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥キャラメル ポテト	
5	水	麻婆豆腐 春巻き 糸こんにゃくの酢の物	419.1(454.9) 16.2(14.8) 21.6(13.9) 40.0(67.7) 1.8(1.3)	米、ごま油、三温糖 片栗粉、油、糸こんにゃく ◎ピスコ ○納豆せんべい	豚ひき肉、絹ごし豆腐 味噌、春巻き(米粉入り) ロースハム ○おしゃぶり昆布	たまねぎ、にんじん、白ねぎ 干し椎茸、きゅうり、もやし	お茶 ビスケット	お茶 せんべい 昆布	
6	木	さつまいもとしめじのスープ ミートボールのケチャップ和え 野菜ソテー	359.7(404.4) 13.5(13.6) 19.1(16.5) 33.6(50.4) 2.2(1.8)	米、さつまいも、三温糖 オリーブ油 ○エースコイン	ジャウエッセン、肉団子 ベーコン ◎型抜きチーズディズニー ◎たべる煮干し ○牛乳	しめじ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン	お茶 チーズ 煮干し	牛乳 ビスケット	
7	金	手作り弁当 	73.6(66.9) 0.5(0.6) 4.1(3.1) 8.7(9.2) 0.3(0.2)	◎アンパンマン幼児用ビスケット ○三温糖	○アガー	○オレンジジュース ○みかん缶	お茶 ビスケット	お茶 ♥手作り オレンジゼリー	
11	火	ミネストローネスープ 手作りハンバーグ きのこスパゲティー ブルーベリーゼリー	331.7(354.7) 12.8(10.6) 13.0(9.1) 41.0(57.6) 2.1(1.5)	米、油、パン粉 スパゲティー、オリーブ油 ◎ソフトな小魚せん ○カルシウムウエハースバニラ	ベーコン、牛ひき肉 豚ひき肉、液卵 ジャウエッセン ○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、セロリー、しめじ トマトピューレ、えのきたけ ピーマン ブルーベリーゼリー	お茶 せんべい	牛乳 ウエハース	
12	水	豚肉と大豆の炒め煮 厚焼き玉子 ほうれん草のおかかあえ	351.9(406.8) 18.3(15.6) 20.2(16.8) 24.2(48.3) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、油 三温糖 ◎たべっ子どうぶつ ◎おつゆ麩○三温糖	豚肉、冷凍大豆 さつまいも、糸かつお節 料亭風たまごやき ○バター○きな粉 ○牛乳	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、いんげん ほうれん草、にんじん	お茶 ビスケット	牛乳 ♥お麩のラスク	
13	木	肉入りごぼう汁 あじフライ 白菜のナムル	73.6(66.9) 0.5(0.6) 4.1(3.1) 8.7(9.2) 0.3(0.2)	米、糸こんにゃく、油 ごま油、すりごま	うすあげ、牛肉、木綿豆腐 かつお節、こんぶ あじ松葉開きフライ ○脱脂粉乳	ごぼう、にんじん、白ねぎ はくさい、きゅうり もやし、にんじん ◎りんご	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
14	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(9.3) 16.3(6.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ◎おから入りあげせん ○薄力粉○三温糖○粉砂糖	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○豆乳	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん、きゅうり ○長いも	お茶 揚げあられ	お茶 ♥長芋ドーナツ	本堂参拝
17	月	ワンタンスープ きのこ入りポークチャップ キャベツのサラダ	317.2(353.6) 15.3(13.3) 15.9(11.7) 28.2(48.8) 1.6(1.2)	米、タンメン、油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ◎カルシウム塩せんべい ○さつまいも○三温糖	豚肉、ロースハム ○牛乳○バター	にんじん、たまねぎ、白ねぎ とうもろこし、きゅうり しめじ、ピーマン、キャベツ	お茶 せんべい	牛乳 ♥さつまいも チップス	
18	火	豚汁 おさかなナゲット 豆腐のチャンプルー	537.7(424.7) 19.1(13.3) 20.5(13.8) 69.2(61.8) 1.8(1.2)	米、しらたき、油 ○アンパンマンのソフトせんべい	豚肉、うすあげ、味噌 いわし、おさかなナゲット 木綿豆腐、ベーコン ヘルシー炒りたまご ◎まめびよ(ココア)	にんじん、だいこん、白ねぎ キャベツ ◎キャロットジュース	ジュース	豆乳 せんべい	
19	水	大根と鶏肉の煮物 キャベツ入り平つくね レンコンサラダ	353.3(421.3) 15.2(13.7) 15.0(12.3) 39.5(64.0) 1.8(1.2)	米、じゃがいも、三温糖 油、ノンエッグマヨネーズ 白ごま◎中半月 ○ホットケーキ粉○油	若鶏肉、さつまいも揚げ キャベツ入り平つくね ○牛乳	だいこん、にんじん れんこん、きゅうり とうもろこし ○りんご	お茶 おかし	牛乳 ♥りんごの パンケーキ	
20	木	白菜の豆乳スープ ソースヒレカツ きゅうりとわかめの酢の物	291.7(378.2) 13.7(13.1) 12.8(13.8) 30.3(50.3) 1.7(1.5)	米、油、上新粉、三温糖	ベーコン、ヒレカツ 干しわかめ、無調整豆乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、みかん缶 にんじん◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 カスタードプリン	
21	金	秋の恵みたっぷりカレー オムレツ ブロッコリーとりんごのサラダ 福神漬け	352.1(392.8) 10.7(9.9) 21.0(13.6) 30.1(57.7) 2.3(1.6)	米、油、三温糖 ◎ソフトな小魚せん ○ぼたぼた焼き	牛肉、Caたっぷりオムレツ ◎ヤクルト	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ エリンギ、にんじん グリーンピース、トマトピューレ ブロッコリー、りんご 福神漬け	乳酸飲料 せんべい	お茶 せんべい	
24	月	ポトフ スイートコーンフライ ごぼうサラダ	335.9(397.6) 11.9(10.8) 17.6(14.8) 32.6(55.4) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま ◎白い風船 ○メープルビスケット	若鶏肉、ジャウエッセン サクッとこんなに国産コーン ○牛乳	だいこん、にんじん キャベツ、しめじ、ごぼう きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
25	火	八宝菜 しゅうまい かぶの甘酢和え	334.7(425.2) 16.3(15.2) 12.3(10.6) 39.8(67.3) 1.5(1.1)	米、ごま油、片栗粉 三温糖◎マンナポーロ ○ホットケーキ粉	豚肉、赤かまぼこ 国産ポークしゅうまい ○牛乳○甘納豆・あずき ○きな粉	はくさい、たけのこ にんじん、たまねぎ 干しいたけ、かぶ きゅうり、柿	お茶 ポーロ	牛乳 ♥きな粉 蒸しパン	
26	水	豆腐入りすまし汁 ささみフライ 里芋のごまみそ和え(おばあちゃんレシピ)	301.6(343.0) 15.1(12.2) 12.1(9.0) 32.9(53.3) 1.7(1.2)	米、油、三温糖 ○ハッピーターン	絹ごし豆腐、干しわかめ かつお節、こんぶ ささみフライ、味噌 ◎型抜きチーズディズニー	たまねぎ、白ねぎ、里芋 ◎りんご	お茶 くだもの	お茶 チーズ せんべい	おばあちゃん味の日
27	木	肉じゃが 焼鯖 小松菜のナムル	320.0(350.7) 18.0(13.8) 16.2(10.5) 25.6(50.2) 1.9(1.2)	米、じゃがいも、しらたき 油、三温糖、ごま油 白ごま ◎カルシウム塩せんべい ○シリアル	牛肉、焼鯖 ○脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、もやし いんげん、こまつな とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ♥シリアルの ヨーグルトかけ	
28	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 柿 ◎幼児ぶどう	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
31	月	野菜スープ 鶏肉のバター醤油炒め もやしのごまあえ 栗のムース	448.4(386.6) 16.0(11.7) 17.1(13.3) 57.7(54.9) 1.7(1.2)	米、すりごま ◎あまからせんべい ○シガーフライ	ベーコン、若鶏肉、バター	キャベツ、たまねぎ にんじん、パセリ粉 もやし、きゅうり 栗のムース	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

ごはんのいない日・・・28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。