



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 0 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	木	けんちん汁 豚肉のケチャップ炒め きゅうりともやしの酢の物	367.6(394.9) 21.5(17.2) 17.3(13.6) 31.5(50.9) 1.5(1.1)	米、ごま油、油、三温糖 ◎ソフトサラダ ○バターロールパン	若鶏肉、絹ごし豆腐、豚肉 うすあげ、かつお節 干しワカメ○牛乳	にんじん、ごぼう、白ねぎ たまねぎ、ピーマン、もやし	お茶 せんべい	牛乳 ★バター ロールパン	
2	金	中華卵スープ 里芋コロケ 梅ドレッシングサラダ	309.5(343.5) 10.4(9.2) 11.4(7.2) 41.2(60.5) 1.8(1.1)	米、油、三温糖 ◎中半月○コーンフレーク	液卵、絹ごし豆腐 里芋の鶏そぼろコロケ サラダチキン ○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり とうもろこし、梅肉	お茶 あられ	お茶 ♥コーンフレーク ヨーグルトかけ	
5	月	切り干し大根とじゃが芋の煮物 ぎょうざ ほうれん草とツナの和え物	306.5(358.4) 13.5(11.7) 12.5(10.4) 35.0(54.6) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、三温糖 ○エースコイン	焼き竹輪、学給ぎょうざ シーチキンオイル無添加フレーク うすあげ○牛乳○煮干し	切り干し大根、にんじん いんげん、ほうれん草 もやし ◎みかん	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット 煮干し	
6	火	手作り弁当 	60.2(71.7) 0.7(1.0) 2.1(1.7) 9.6(13.1) 0.2(0.3)	◎全粒粉入たべっこどうぶつ ○ホットケーキ粉 ○油	○牛乳○液卵 ○シャウエッセン		お茶 ビスケット	お茶 ♥アメリカン ドック	
7	水	すまし汁 チキンナゲット 大根サラダ 豆乳バナナコッタ	348.4(408.1) 19.1(14.6) 14.2(9.5) 36.0(66.2) 2.1(1.4)	米、油 ノンエッグマヨネーズ ○ホットケーキ粉	絹ごし豆腐、干しわかめ かつお節、こんぶ チキンナゲット ロースハム○牛乳 豆乳バナナコッタ (いちご)	たまねぎ、白ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし ◎果実の恵み (林檎のジュレ) ○バナナ	お茶 りんごゼリー	お茶 ♥バナナ入り 蒸しパン	
8	木	野菜スープ 手作りハンバーグ ポテトサラダ	335.8(387.3) 15.3(12.3) 19.0(12.9) 25.9(55.6) 1.4(1.0)	ノンエッグマヨネーズ パン粉、じゃがいも ◎北越サラダかきもち ◎マンナポーロ	ベーコン、牛ひき肉 豚ひき肉、液卵、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、人参 きゅうり、とうもろし	お茶 ポーロ	お茶 かきもち	リクエスト給食
9	金	ポークビーンズ 焼鮭 ブロッコリーのごま和え	328.8(376.9) 22.5(17.4) 14.9(11.5) 26.1(50.8) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、油 三温糖、すりごま ◎ソフトな小魚せん ○おから入り揚げあられ	大豆、豚肉、焼鮭 焼き竹輪 ○牛乳	たまねぎ、にんじん トマトピューレ、パセリ粉 ブロッコリー	お茶 せんべい	牛乳 揚げあられ	
12	月	江戸っ子煮 厚焼きたまご コーンスローサラダ	394.8(384.3) 18.2(14.5) 17.9(12.1) 40.3(62.7) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、三温糖 油、ノンエッグマヨネーズ しらたき ◎カルシウム塩せんべい ○ビスコ	牛肉、こうや豆腐、大豆 料亭風たまごやき ○牛乳	にんじん、たまねぎ 干ししいたけ、きゃべつ グリーンピース、きゅうり みかん缶、とうもろこし	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
13	火	コーンスープ さわらの磯部フライ 白菜のごまあえ	290.4(360.2) 11.2(9.4) 16.7(13.7) 23.8(51.2) 1.7(1.2)	米、油、白ごま ○おからケーキ	ベーコン、さわら磯辺フライ	クリームコーン缶 とうもろこし、たまねぎ にんじん、パセリ粉 はくさい ◎りんご	お茶 くだもの	お茶 おからケーキ	
14	水	かきたま汁 鶏つくね 春雨の炒め物	278.6(331.8) 11.6(11.4) 14.8(12.6) 24.7(43.1) 1.6(1.3)	米、片栗粉、はるさめ 油、三温糖、白ごま ○じゃがいも○油	液卵、こんぶ、かつお節 国産鶏と根菜の平つくね 牛肉 ◎型抜きチーズディズニー ○あおのり	えのきたけ、たまねぎ 白ねぎ、にんじん、ピーマン	お茶 チーズ	お茶 ♥青のり ポテトフライ	
15	木	ポークカレー ポイルウィンナー フルーツヨーグルト 福神漬け	392.7(409.4) 12.1(10.5) 23.0(15.0) 34.3(58.0) 2.8(2.0)	米、じゃがいも、油 ◎前田のクラッカー 米粉○米	豚肉、シャウエッセン ヨーグルト ○ベーコン ○塩昆布	たまねぎ、にんじん、にんにく グリーンピース、ワイン、生姜 トマトピューレ、黄桃ダイズ パイン缶、みかん缶、バナナ 福神漬け○キャベツ	お茶 クラッカー	お茶 ♥キャベツと ベーコンの おにぎり	
16	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(3.9) 16.3(5.6) 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○源氏パイ	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 飲む野菜と果実デザートに	野菜ジュース	お茶 パイ	本堂参拝
19	月	ワカメスープ あげ入り牛丼 (具) 春雨の和え物	506.8(379.7) 17.5(15.4) 18.5(12.6) 67.5(51.2) 1.5(1.2)	米、油、三温糖 はるさめ、ごま油 ○国産野菜のかりんとう	干しわかめ、絹ごし豆腐 牛肉、厚揚げ ◎ジョア (マスカット) ○牛乳	たまねぎ、にんじん 白ねぎ、きゅうり みかん缶	ジョア	牛乳 かりんとう	
20	火	かぶのクリーム煮 カラスガレイの照り焼き スパゲティソース	370.5(431.7) 21.4(16.5) 15.5(13.5) 36.5(61.0) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、スパゲティ オリーブ油、三温糖 ○原宿ドック (メープルカスタードFe入)	若鶏肉、牛乳、生クリーム カラスガレイの照り焼き ベーコン、	かぶ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ピーマン ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 原宿ドック	
21	水	なめこのみそ汁 照り焼きチキン ジャーマンポテト りんご	358.3(416.9) 17.6(14.5) 15.0(11.5) 38.4(63.8) 2.0(1.3)	米、じゃがいも、オリーブ油 ◎カルシウムウエハースパニ ◎チョイス	絹ごし豆腐、干しわかめ いわし、味噌 照焼チキン○牛乳 スキンレスウインナー	なめこ、白ねぎ、たまねぎ りんご	お茶 ウエハース	牛乳 クッキー	
22	木	冬野菜のあったか汁 さばの味噌煮 いんげんのカレーソテー	243.0(287.3) 14.1(10.8) 10.9(6.6) 22.3(46.0) 1.3(1.0)	米、さといも、油 ◎ソフトな塩せん ○三温糖	若鶏肉、こんぶ、かつお節 国産さばの味噌煮 ベーコン ○あずき	だいこん、にんじん はくさい、いんげん たまねぎ、とうもろこし ◎かぼちゃ	お茶 せんべい	お茶 ♥冬至南京 (いとこ煮) (おぼあちゃんレシピ)	おぼあちゃんの味の日
23	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 ○クリスマスケーキ (米粉と豆乳)	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 みかん、いちご ◎人参&キャロットジュース	ジュース	お茶 クリスマスケーキ	誕生会 坂井市産米の日
26	月	大根のみそ汁 ポークミンチカツ 小松菜のお浸し	294.8(363.3) 11.5(9.9) 14.3(10.3) 29.9(57.7) 1.4(1.0)	米、油、白ごま ◎ミニアスバラガスビスケット ○星たべよ	うすあげ、いわし、味噌 ポークミンチカツ	だいこん、にんじん しめじ、白ねぎ、もやし こまつな、 ◎野菜ジュース	お茶 ビスケット	野菜ジュース せんべい	
27	火	豚と大豆のいため煮 オムレツ キャベツとりんごのサラダ	292.3(374.0) 16.4(14.5) 10.7(9.1) 32.6(58.5) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、三温糖 油 ◎ルヴァンプライムクラッカー	豚肉、大豆、さつま揚げ プレーンオムレツ ○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり りんご	お茶 クラッカー	お茶 ♥ヨーグルト	
28	水	年越しうどん汁 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー	340.1(389.0) 14.8(12.6) 15.8(11.9) 34.8(57.8) 1.9(1.2)	米、ゆでうどん、オリーブ油 ○厚切りパームクーヘン	牛肉、赤かまぼこ かつお節、ベーコン 国産鶏の豆腐入りハンバーグ	にんじん、たまねぎ 白ねぎ、キャベツ ピーマン ◎みかん	お茶 くだもの	お茶 カットパウム	

ごはんのいらぬ日・・・23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。