

2023年 1月



# 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 〇は未満地	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			
5	木	チキンカレー ポイルウインナー キャベツとパインのサラダ 福神漬け	371.1(394.7) 13.5(12.5) 22.2(17.0) 29.3 (47.8) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、油 三温糖 〇きらず揚げ	若鶏肉、シャウエッセン ◎ハイ! チーズG	たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ グリーンピース、きゅうり トマトピューレ、福神漬け パイン缶	お茶 チーズ	お茶 おから揚げ	
6	金	中華スープ アジのフライ はりはり漬け	274.2(324.7) 11.2(8.5) 11.4(8.8) 31.6(52.9) 1.7(1.1)	米、油、白ごま 三温糖 〇米	絹豆腐、ベーコン アジのフライ 〇昆布〇かつお節	たまねぎ、にんじん もやし、にら、きゅうり 切り干し大根、〇七草 ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥七草がゆ	
10	火	なめこの味噌汁 若狭牛コロッケ レンコンの甘辛炒め	363.5(395.1) 15.8(13.1) 20.3(15.2) 29.4 (51.6) 2.1(1.5)	米、油、ごま油、三温糖 若狭牛コロッケ 〇こつぶっこ	絹豆腐、いわし、味噌 牛肉、さつま揚げ 干しわかめ、〇牛乳	なめこ、白ねぎ れんこん、にんじん いんげん、 しらたき	お茶 くだもの	牛乳 揚げあられ	
11	水	おでん風煮 焼鮭 三色お浸し	314.5(362.4) 23.3(17.6) 9.5(7.3) 33.9 (56.6) 2.0(1.2)	米、里芋 白ごま ◎マンナビスケット 〇春巻きの皮 〇三温糖〇粉砂糖	若鶏肉、厚揚げ、昆布 かつお節、焼き竹輪 焼鮭 〇バター	だいこん、にんじん ほうれんそう、もやし 〇りんご 平こんにゃく	お茶 ビスケット	お茶 ♥春巻き アップルパイ	
12	木	豆腐入りすまし汁 鯖の味噌煮 小松菜入りスパゲティ	282.3(353.1) 15.4(12.9) 13.5(9.5) 24.8 (54.0) 1.5(1.0)	米、スパゲティ オリーブ油、 〇中半月	絹豆腐、干しわかめ かつお節、昆布 国産さばの味噌煮 ベーコン、〇学給プリン	たまねぎ、白ねぎ こまつな、しめじ にんじん	お茶 おかし	お茶 焼プリン	
13	金	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	353.7(389.8) 13.5(10.9) 13.3(10.3) 45.0 (63.4) 1.5(0.9)	米、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも〇三温糖 ◎カルシウムウエハースバナナ 〇アンパンマンおこめボール	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 〇あずき	大根、人参、バナナ、 椎茸、いんげん、きゅうり	お茶 ウエハース	お茶 ♥ぜんざい	本堂参拝
16	月	麻婆大根 コーンしゅうまい 小松菜のサラダ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(6.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、ごま油、三温糖、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 〇ホットケーキ粉 〇油、〇粉砂糖	豚ひき肉、味噌 コーンしゅうまい、ひじき シーチキンオイル無添加フレーク ◎型抜きチーズディズニー 〇絹豆腐	大根、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、白ねぎ こまつな	お茶 チーズ	お茶 ♥豆腐ドーナツ	
17	火	打ち豆入り味噌汁 (おばあちゃんレシピ) いわしの梅煮 カレービーフンソーテー みかん	267.5(299.3) 14.1(10.7) 10.9(7.0) 28.2(48.4) 1.8(1.2)	米、じゃがいも、ビーフン 油 ◎えびちび 〇ぼたばた焼き	打ち豆、うすあげ いわし、味噌、ベーコン いわしの梅煮 〇おしゃぶり昆布	にんじん、だいこん 白ねぎ、たまねぎ ピーマン、みかん	お茶 せんべい	お茶 昆布 せんべい	おばあちゃん 味の日
18	水	大豆の磯煮 五目厚焼きたまご 白菜のナムル	454.1(373.8) 16.7(11.4) 14.4(10.8) 64.4(57.7) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油 三温糖、すりごま (白) ごま油、〇ムーンライト	大豆、牛肉、刻みこんぶ さつま揚げ、ロースハム 五目厚焼き玉子	たまねぎ、にんじん グリーンピース、はくさい きゅうり、◎りんご	お茶 くだもの	お茶 クッキー	
19	木	ふわふわ卵スープ ささみカツ じゃがいもとごぼうのきんぴら	324.5(373.9) 15.4(12.6) 16.0(12.4) 29.6(53.0) 2.0(1.5)	米、パン粉、油 じゃがいも、ごま油 三温糖 ◎カルシウムせん 〇コーンフレーク	液卵、粉チーズ、ベーコン ポテトとお米のささみカツ 〇脱脂粉乳 ◎煮干し	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ粉 いんげん、ごぼう	お茶 せんべい 煮干し	お茶 ♥コーンフレーク ヨーグルトかけ	
20	金	冬野菜のあったか汁 豚肉のりんごソース煮 大根サラダ	255.7(333.4) 16.0(13.7) 12.3(10.1) 20.3(46.8) 1.3(1.1)	◎お米リング甘口、さといも 三温糖、〇エースコイン 米	鶏肉、昆布 (だし用) かつお節 (だし用)、豚肉 ロースハム	かぶ、人参、はくさい 玉ねぎ、りんご、大根 きゅうり、とうもろこし	お茶 あられ	お茶 ビスケット	
23	月	<b>手作り弁当</b> 	60.2(71.7) 0.7(1.0) 2.1(1.7) 9.6(13.1) 0.2(0.3)	◎マンナポーロ 〇さつまいも、〇油	〇牛乳		お茶 ポーロ	牛乳 ♥さつまいも チップス	
24	火	ハヤシシチュー チキンナゲット 野菜のサラダ	367.4(387.2) 14.4(11.8) 20.8(15.1) 30.6(51.1) 2.2(1.5)	油、じゃがいも、三温糖 ごま油、〇前田のクラッカー 米	牛肉、チキンナゲット シーチキンオイル無添加フレーク	玉ねぎ、人参、水菜 グリーンピース、大根 マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、◎バナナ トマトピューレ	お茶 くだもの	お茶 クラッカー	
25	水	炒り鶏 里芋グラタン プロッコリーのごまあえ	335.5(425.2) 14.2(14.3) 15.4(13.1) 35.1(62.4) 1.8(1.3)	◎アンパンマン幼児用ビスケット 〇アンパンマン揚げせん 三温糖、米 すりごま (白)、油 里芋グラタン	鶏肉 さつま揚げ 〇まめびよ (ココア)	ごぼう、人参、レンコン 干し椎茸、いんげん プロッコリー 平こんにゃく	お茶 ビスケット	豆乳 揚げあられ	
26	木	かぶり入りポトフ オムレツ ビーンズサラダ ふりかけ (のり)	397.1(502.3) 16.0(19.0) 20.4(15.2) 37.4(72.5) 1.9(1.4)	◎たべっこどうぶつ、油 じゃがいも、米 ノンエッグマヨネーズ 〇ホットケーキ粉 ◎おちらし	鶏肉、ベーコン、オムレツ ゆで大豆、ふりかけ (のり) 〇牛乳、〇バター	かぶ、人参、しめじ キャベツ、きゅうり とうもろこし すこやかふりかけ (のり)	お茶 ビスケット	牛乳 ♥ホットケーキ (おちらし入り)	
27	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(13.1) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 〇ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ◎ジョア (ストロベリー)	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう みかん、いちご	乳酸飲料	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
30	月	けんちん汁 アジフライ 小松菜の煮浸し	364.0(449.2) 19.3(17.0) 16.7(13.0) 34.1(66.2) 1.5(1.3)	◎ソフトな塩せん、ごま油 油、三温糖、米 ◎メロンパン	鶏肉、絹豆腐 アジ松葉開きフライ うすあげ かつお節 (だし用) 〇牛乳	人参、ごぼう、白ねぎ 小松菜、とうもろこし	お茶 せんべい	牛乳 ★メロンパン	
31	火	わかめスープ 肉団子 もやしのごま和え	477.3(363.6) 18.0(11.8) 12.8(7.4) 72.6(62.5) 2.9(1.9)	すりごま (白)、米	〇水ようかん、わかめ たれ付き肉団子 ロースハム	玉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、もやし、きゅうり ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 水ようかん	

**ごはんのいない日・・・27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。