

2023年 2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 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	水	厚揚げのとろみ汁 鶏肉のカレー炒め 春雨の和え物	325.5(384.2) 19.3(16.3) 18.0(15.3) 21.7(45.3) 1.8(1.3)	米、片栗粉、油、はるさめ 三温糖、ごま油 ◎全粒粉たべっこどうぶつ	厚揚げ、豚ひき肉 かつお節、若鶏肉 ○脱脂粉乳	もやし、にんじん 白ねぎ、たまねぎ ピーマン、きゅうり みかん缶、干ししいたけ	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
2	木	親子煮 ポイルウインナー かぶの甘酢和え	393.0(452.1) 17.1(15.3) 17.5(13.7) 41.8(67.0) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、油 三温糖 ○米	若鶏肉、赤かまぼこ 液卵、シャウエッセン ◎まめびよ (ココア)	にんじん、たまねぎ 生しいたけ、白ねぎ かぶ、きゅうり パイン缶 ○混ぜごはんの素ひろし	豆乳	お茶 ♥おにぎり	
3	金	打ち豆入り味噌汁 いわしフライ スパゲティサラダ ぶどうゼリー	443.5(511.2) 19.9(19.7) 19.6(16.0) 46.8(72.1) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ◎中半月 ○星たべよ○マンナポーロ	打ち豆、うすあげ 煮干し、味噌 根菜入りいわしフライ ロースハム、○牛乳 ○甘納豆	にんじん、大根、白ねぎ きゅうり、とうもろこし ぶどうゼリー	お茶 おかき	牛乳 甘納豆 (未満児はポーロ) せんべい	節分
6	月	じゃがいもの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 白菜のナムル	295.1(361.8) 17.4(14.9) 15.3(12.4) 22.0(47.6) 1.7(1.3)	じゃがいも、油、ごま油 ○いもけんぴ 三温糖	うすあげ、豚肉、○牛乳 味噌	たまねぎ、にんじん 白ねぎ、ピーマン はくさい、きゅうり ○りんご	お茶 くだもの	牛乳 いもけんぴ	
7	火	かぶのクリーム煮 厚焼き玉子 コールスローサラダ	381.4(399.6) 13.3(11.0) 17.5(12.3) 42.6(61.3) 1.8(1.1)	米、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ○こつぷっこ ◎カルシウムウエハース	鶏肉、牛乳、生クリーム クリームポタージュの素 料亭風たまごやき ロースハム ○おしゃぶり昆布	かぶ、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし ○野菜ジュース	お茶 ウエハース	野菜ジュース 昆布 揚げあられ	
8	水	中華スープ 鶏肉の竜田揚げ ごま和え みかん	319.9(359.5) 13.4(11.5) 16.6(13.6) 29.1(47.8) 1.6(1.2)	◎ルヴァンクラッカー 片栗粉、油、三温糖 ○ミニクロワッサン 米、白ごま	○牛乳、ベーコン、鶏肉	こまつな、にんじん 生しいたけ、しょうが きゅうり、もやし、みかん	お茶 クラッカー	牛乳 ★ミニ クロワッサン	
9	木	うどん汁 焼鯖 ほうれん草のり酢和え	302.3(337.9) 18.3(13.0) 14.6(9.2) 24.4(50.8) 2.2(1.4)	米、◎マンナポーロ ゆでうどん、三温糖 白ごま	焼鯖、うすあげ、かまぼこ わかめ、かつお節 昆布、ロースハム ○生クリーム、刻みのり ○クリームチーズ	にんじん、たまねぎ 白ねぎ、ほうれん草 とうもろこし ○みかん缶、○桃缶 ○パイン缶、○バナナ	お茶 ポーロ	お茶 ♥フルーツの クリームチーズ和え	
10	金	手作り弁当 	24.6(60.9) 0.4(0.8) 0.1(1.3) 5.6(11.5) 0.1(0.3)	◎サクサクわかめチップス ○米	○かつお節(だし用) うすあげ	糸こんにゃく、にんじん 白ねぎ、ごぼう	お茶 せんべい	お茶 ♥ぼっかけ おばあちゃんレンビ	おばあちゃん味の日
13	月	豚汁 手作りハンバーグ ブロッコリーとりんごのごまあえ	286.4(349.8) 18.1(14.4) 15.2(12.8) 19.2(44.3) 1.9(1.3)	米、油、三温糖、パン粉 ○前田のクラッカー ◎星たべよ 白ごま	牛肉、豚肉、液卵 うすあげ、煮干し 味噌	にんじん、大根、白ねぎ ブロッコリー、りんご たまねぎ、しらたき	お茶 せんべい	牛乳 クラッカー	
14	火	コーンスープ 若狭牛コロッケ ビーフンと野菜のソテー	414.4(494.8) 12.2(12.7) 20.3(18.5) 45.6(69.3) 2.1(1.6)	油、○ハッピーターン ビーフン	○まめびよ (ココア) 若狭牛コロッケ 豚肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ キャベツ、しめじ ピーマン、◎みかん クリームコーン缶	お茶 くだもの	豆乳 揚げあられ	
15	水	わかめスープ いわしのみぞれ煮 洋風きんぴら ゼリー	359.1(423.0) 14.1(12.7) 13.6(10.1) 45.0(70.3) 1.7(1.3)	米◎ソフトな小魚せん じゃがいも、油 ○ホットケーキ粉	○小豆、絹豆腐、わかめ いわしのみぞれ煮、ベーコン ○牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、◎こまつな 野菜とくだものゼリー	お茶 せんべい	牛乳 ♥小松菜蒸しパン	
16	木	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 ○コーンフレーク じゃがいも	ふりかけ昆布、厚揚げ 昆布 ◎型抜きチーズディズニー きゅうり ○脱脂粉乳	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん きゅうり ○ジャム	お茶 チーズ	お茶 ♥ヨーグルト	本堂参拝
17	金	ポトフ 福井ポークミンチカツ かぶときゅうりの昆布和え	519.6(388.4) 16.4(14.0) 17.6(10.1) 73.8(60.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油	若鶏肉、シャウエッセン 県産大豆入りポークミンチカツ 塩こんぶ ◎ジョア (ストロベリー)	たまねぎ、にんじん キャベツ、しめじ かぶ、きゅうり ○りんご	乳酸飲料	お茶 りんご食べ比べ ●○	
20	月	白菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	287.5(386.5) 17.1(15.5) 15.4(13.7) 20.1(50.3) 2.0(1.5)	米、白ごま、油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ○味しらべ	うすあげ、いわし 味噌、豚肉 ロースハム ○ハイ! チーズG	はくさい、にんじん えのきたけ、しょうが しめじ、たまねぎ ピーマン、きゅうり とうもろこし◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 チーズ せんべい	
21	火	麻婆豆腐 春巻き 甘酢キャベツ	454.9(493.0) 18.0(15.9) 23.9(21.2) 41.9(59.8) 1.8(1.3)	米、ごま油、三温糖 片栗粉、油、白ごま ◎カルシウム塩せんべい ○サンドイッチ用パン	豚ひき肉、絹ごし豆腐 味噌、豚肉 国産野菜の春巻き ○牛乳	たまねぎ、にんじん 干ししいたけ、白ねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし ○いちごジャム	お茶 せんべい	牛乳 ♥ジャムサンド	
22	水	冬野菜のあったか汁 焼鮭 春雨の酢の物 いちご	354.5(367.5) 20.6(15.1) 16.6(11.9) 30.6(49.9) 1.9(1.2)	米、里芋、はるさめ 三温糖、ごま油 ◎マンナウェファー ○じゃがいも○餃子の皮	若鶏肉、かつお節、こんぶ 焼鮭、ロースハム ○豚ひき肉	だいこん、にんじん はくさい、きゅうり いちご ○玉ねぎ	お茶 ウエハース	お茶 ♥サモサ風	
24	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 ◎アンパンマン幼児 ビスケット	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 きゅうり、人参 かんばん デコボン	お茶 ビスケット	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
27	月	ミネストローネスープ 白身魚フライ 和風スパゲティ	370.7(398.9) 15.6(12.6) 18.1(14.0) 36.4(55.5) 2.4(1.6)	米、じゃがいも、油 スパゲティ、オリーブ油 ◎ぱりんこ減塩 ○たべっこどうぶつ	スキンスレスウインナー 白身魚フライ ベーコン、 ○牛乳	たまねぎ、にんじん セロリー、しめじ トマトピューレ こまつな	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
28	火	ビーフカレー オムレツ ブロッコリーのサラダ 福神漬け	378.2(398.3) 12.9(11.1) 19.8(13.4) 37.2(58.2) 2.7(1.8)	米、じゃがいも 油、ノンエッグマヨネーズ ○フレンズクレープ (苺)	牛肉、ロースハム Caたっぷりオムレツ	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース ワイン、トマトピューレ ブロッコリー、にんじん ◎飲む野菜と果実デザート	野菜ジュース	お茶 クレープ	

ごはんのいない日...24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。