

2023年 3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 ()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	水	酢豚風 かぼちゃコロケ きゅうりのごま和え	298.3(378.8) 15.2(14.2) 14.5(12.7) 26.7(52.0) 1.8(1.5)	米、油、三温糖、片栗粉、すりごま ◎ソフトせんべい、○芋けんぴ	豚肉、かぼちゃコロケ ロースハム、油揚げ	人参、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、ピーマン、もやし きゅうり、パイン缶	お茶 せんべい	牛乳 芋けんぴ	ペンギン組 牛乳の日
2	木	大根と鶏肉の煮物 焼鯖 ウインナーと野菜のソテー	338.8(365.8) 19.9(14.1) 16.4(10.5) 28.0(53.9) 2.2(1.4)	米、◎マンナポーロ、○ホットケーキ粉 じゃがいも、油、三温糖、○油	鶏肉、さつま揚げ、シャウエッセン 焼鯖、○牛乳	大根、人参、キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、○いちごジャム	お茶 ポーロ	お茶 ♥いちごの ホットケーキ	
3	金	巻き寿司 (ウインナー、きゅうり、たまご、おしんこ、いなり) すまし汁 チキンカツ スパゲティサラダ ひなまつりデザート	451.6(356.9) 15.1(10.0) 10.0(6.1) 75.4 (65.6) 2.4(1.7)	○ひなあられ 米、油、ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	やさしい海のハート型スライスなると ワカメ、削り節(だし用)、ウインナー チキンカツ、たまご、昆布(だし用) ロースハム、油揚げ ◎ジョア(プレーン)	きゅうり、おしんこ、 コーン、玉ねぎ、人参 白ねぎ、きゅうり ひなまつりゼリー(もも)	乳酸飲料	お茶 ひなあられ	ひなまつり
6	月	白菜の豆乳スープ 肉団子 糸こんにゃくの酢物	368.2(371.8) 15.6(12.5) 19.0(12.4) 33.6(52.7) 1.8(1.2)	米、油、上新粉、ごま油、三温糖 ○ビスコ	○牛乳 ベーコン、無調整豆乳 たれ付き肉団子、ロースハム	はくさい、人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、きゅうり、もやし ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ビスケット	
7	火	さつまいものポトフ 野菜ミンチカツ ほうれん草のおかか和え	396.5(403.7) 16.8(13.7) 19.4(12.6) 38.7(58.9) 1.5(1.1)	米、油、◎ソフトな小魚せん ○プチたいやき、さつまいも	鶏肉、シャウエッセン 5種の野菜ポークミンチカツ 糸かつお節、○牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ ほうれん草、もやし	お茶 小魚せんべい	牛乳 たいやき	ペンギン組 牛乳の日
8	水	なめこの味噌汁 いわしのおろし煮 ジャーマンポテト デコボン	276.8(365.6) 14.6(12.4) 11.5(9.9) 28.9(56.7) 1.9(1.2)	米、オリーブ油、じゃがいも、○片栗粉 ◎三温糖、◎メープルビスケット	絹豆腐、わかめ、煮干し(だし用) いわしのおろし煮、ベーコン、○牛乳 ○きな粉	なめこ、白ねぎ、玉ねぎ、人参 ピーマン、デコボン	お茶 メープルビス	お茶 ♥牛乳もち	
9	木	手作り弁当 	15.1(42.4) 0.3(0.5) 0.1(1.6) 3.3(6.6) 0.0(0.1)	◎星たべよ、○じゃがいも ○ノンエッグマヨネーズ、○片栗粉	○糸かつお節、○青のり、○豆乳		お茶 せんべい	お茶 ♥たこ焼き風ポテト	
10	金	豆腐入りすまし汁 のり塩からあげ 春雨の和え物 りんごのゼリー	528.5(474.6) 15.9(15.7) 20.0(15.5) 71.3(68.0) 1.7(1.4)	米、◎バリバリパンペン 油、片栗粉、ごま油、三温糖 ◎フレンズクレープ(みかん)	絹豆腐、わかめ、鶏肉、青のり かつお節(だし用)、春雨 昆布(だし用)	玉ねぎ、きゅうり、みかん缶 ミニデザート(すりおろしりんご)	お茶 せんべい	お茶 クレープ	
13	月	江戸っ子煮 さわらの磯辺天ぷら キャベツとりんごのサラダ	346.3(377.7) 15.3(13.7) 20.5(15.4) 25.2(46.0) 1.4(1.3)	米、油、三温糖、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ◎お米リング	牛肉、高野豆腐、茹で大豆 さわら磯辺天ぷら ◎型抜きチーズディズニ	人参、玉ねぎ、しらたき 干しいたけ、グリーンピース キャベツ、りんご、きゅうり	お茶 チーズ	お茶 お米リング	
14	火	クリームシチュー 焼鮭 梅サラダ	359.8(344.7) 14.5(11.1) 21.1(12.3) 28.0(47.4) 1.6(1.0)	じゃが芋、三温糖、○マカロニ ○片栗粉	鶏肉、バター、牛乳、生クリーム クリームポタージュの素 糸かつお節、焼鮭	玉ねぎ、人参、切り干し大根 きゅうり、梅肉、◎りんご パセリ粉	お茶 くだもの	お茶 ♥マカロニみたらし	ペンギン組 牛乳の日
15	水	かきたま汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ	299.1(397.3) 17.2(15.4) 12.0(11.5) 30.6(58.1) 1.7(1.3)	片栗粉、油、三温糖 すりごま、◎ミニひじきあられ ◎カルシウムウエハース	液卵、昆布(だし用)、豚肉 かつお節(だし用)、焼くわ ◎まめびよ	えのき、玉ねぎ、白ねぎ、ピーマン 人参、ブロッコリー	お茶 ウエハース	豆乳 ひじきあられ	
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、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎前田のクラッカー ◎そうめん	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎かつお節(だし用)、○わかめ	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ○人参、○玉ねぎ、○えのき ○白ねぎ	お茶 クラッカー	お茶 ♥にゅうめん	本堂参拜
17	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 ◎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 デコボン、いちご ◎気になる野菜	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
20	月	お揚げさんポークカレー しゅうまい 甘酢キャベツ 福神漬	508.4(441.0) 15.8(10.4) 17.2(13.2) 72.6(70.1) 2.0(1.4)	米、油、三温糖、○ホットケーキ粉 じゃがいも、米粉、白ごま	豚肉、厚揚げ、ポークシュウマイ ○シャウエッセン、○卵、○牛乳	人参、玉ねぎ、グリーンピース トマトピューレ、にんにく、生姜 福神漬、キャベツ、きゅうり コーン、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥おつつきな アメリカンドッグ	ペンギン組さん リクエストおやつ◎
22	水	呉汁(おばあちゃんレシピ) キャベツつくね ひじきとさつま芋の炒り煮	463.7(393.0) 16.4(13.2) 14.2(10.7) 67.7(60.8) 2.2(1.7)	米、◎アンパンマン幼児ビスケット さつまいも、三温糖、油 ○米、○白ごま	うすあげ、打ち豆、味噌 かつお節(だし用)、さつま揚げ ○チーズ、○糸かつお節 キャベツつくね、ひじき	大根、人参、白ねぎ、しめじ いんげん	お茶 ビスケット	お茶 ♥チーズおにぎり	おばあちゃん味の日
23	木	炒り鶏 カラスガレイの照り焼き きゅうりとわかめの酢物	329.3(380.8) 14.5(12.3) 11.3(8.5) 42.5(63.8) 2.0(1.3)	◎カルシウムせんべい、油、三温糖 ◎コーンフレーク	鶏肉、さつまあげ、わかめ カラスガレイの照り焼き 脱脂粉乳	きゅうり、にんじん れんこん、ごぼう 平こんにゃく、いんげん 干しいたけ、みかん缶	お茶 せんべい	お茶 ♥コーンフレーク ヨーグルト	
24	金	★バンバイキング(5種類から3個選べるよ◎) コーンスープ 手作りハンバーグ フルーツミックス	426(255) 21.3(19.8) 16.2(14.1) 1.5(1.4) 2.3(1.6)	★ウインナーパン、★カレーパン ★ツナポテトパン、★チーズパン ★ホイップいちごパン パン粉、◎アスパラガスベイビー ○プリン	牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン 卵、ベーコン	コーン缶、コーン、玉ねぎ、人参 いちご、バナナ、桃缶、みかん缶 パイン缶 ◎飲む野菜とデザートに	野菜ジュース	お茶 あられ ペンギン組は お楽しみに♡	お別れ会
27	月	ポークビーンズ 厚焼き玉子 きゅうりとツナの酢物	343.5(376.7) 16.8(13.7) 18.1(12.7) 28.3(52.0) 1.5(1.0)	油、三温糖、じゃが芋 ○片栗粉、○三温糖、○油	豚肉、料亭風たまごやき シーチキンオイル無添加フレーク ◎高野豆腐、○きな粉、わかめ	人参、玉ねぎ、トマトピューレ きゅうり、コーン、◎りんご パセリ粉	お茶 くだもの	お茶 ♥高野豆腐の かりんとう	
28	火	コンソメスープ かますフライ 牛肉とごぼうのきんぴら風	305.6(337.2) 14.0(10.6) 16.2(9.8) 26.1(51.6) 2.2(1.4)	油、三温糖、白ごま ○ぼたぼた焼き	ベーコン、かますフライ、牛肉 さつまあげ	はくさい、玉ねぎ、人参 しめじ、パセリ粉 ごぼう、しらたき、いんげん ◎果物の恵み(白桃ジュレ)	お茶 ももゼリー	お茶 あまからせんべい	
29	水	さつまい チキンのトマト煮込み ほうれん草と人参の磯香あえ	331.9(408.5) 17.4(15.5) 13.6(10.7) 43.9(62.6) 1.8(1.3)	さつまいも、オリーブ油、三温糖 ○ホットケーキ粉 ◎アンパンマンのお米ボール	○卵、○牛乳、煮干し(だし用) 鶏肉、うすあげ、きざみのり 味噌	はくさい、人参、白ねぎ、もやし ほうれん草、玉ねぎ、○人参	お茶 あられ	お茶 ♥人参ドーナツ	
30	木	じゃがいものそぼろ煮 竹輪の磯辺揚げ さわやかサラダ	317.2(395.2) 13.2(12.3) 13.4(12.3) 35.9(58.9) 1.5(1.1)	じゃが芋、油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、小麦粉 ◎ばりんご減塩 ○サブロー	豚ひき肉、焼き竹輪、あおのり ○牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、パイン缶	お茶 せんべい	牛乳 サブレ	
31	金	中華スープ サバの味噌煮 ビーフンと野菜のソテー	256.3(318.3) 13.1(10.4) 14.2(10.2) 19.1(46.3) 1.4(1.0)	◎マンナビスケット、ビーフン 油、○星たべよ	ベーコン、国産さばの味噌煮 豚肉、○おしゃぶり昆布	玉ねぎ、人参、もやし、白ねぎ キャベツ、しめじ、ピーマン	お茶 ビスケット	お茶 せんべい 昆布	

ごはんのいない日・・・3日(金)、17日(金)、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。

※ペンギン組は昼食時に牛乳を飲む練習をします。(1日、7日、14日)