

2023年 4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			
3	月	ポークカレー ポイルウインナー フルーツヨーグルト 福神漬け	385.2(409.3) 13.7(10.5) 21.6(13.2) 33.9(62.2) 2.6(1.7)	じゃがいも、油、米粉 ○アンパンマンのソフトせんべい 米	シャウエッセン、豚肉、ヨーグルト	◎飲む野菜と果実ピーチ味 にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 コーン、グリーンピース、桃缶 みかん缶、バナナ、パイン缶 トマトピューレ、福神漬け	野菜ジュース	お茶 せんべい	
4	火	わかめスープ ポークミンチカツ 和風スパゲティ	380.1(365.6) 14.5(11.5) 21.4(13.7) 32.3(49.1) 1.7(1.2)	油、○ルヴァンクラーカー オリーブ油、スパゲティ 米	干しわかめ、ベーコン、シャウエッセン 県産ポークミンチカツ ○牛乳、○煮干し	玉ねぎ、コーン、白ねぎ しめじ、人参、ピーマン ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 クラッカー 煮干し	
5	水	肉じゃが 焼鮭 きゅうりとわかめの酢の物	396.1(503.0) 20.5(18.0) 19.8(18.4) 33.9(66.3) 1.8(1.3)	じゃが芋、三温糖、油 ○チーズクロワッサン 米	○牛乳、牛肉、焼鮭、干しわかめ ◎まめびよ	人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん きゅうり、みかん缶	豆乳	牛乳 ★チーズパン	
6	木	コンソメスープ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	324.4(393.5) 13.1(11.1) 17.4(11.8) 28.9(60.8) 2.0(1.3)	油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ ○ぱりんこ 米	ベーコン、国産鶏の豆腐入りハンバーグ ロースハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ パセリ粉、きゅうり、コーン ◎アンパンマンりんごジュース	ジュース	お茶 せんべい	
7	金	じゃがいもの味噌汁 ささみカツ 三色お浸し	212.9(263.3) 12.3(9.8) 10.7(7.0) 16.7(40.4) 1.4(1.0)	じゃが芋、うす揚げ、油、白ごま ◎カルシウム塩せんべい ○たべっ子どうぶつ 米	みそ、ポテトとお米のささみカツ 煮干し (だし用)	玉ねぎ、人参、白ねぎ ほうれん草、もやし、人参、 ○いちご (2種類)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット いちご食べ比べ ♥♥	
10	月	ポトフ シュウマイ 春雨の和え物	315.8(352.8) 13.2(11.3) 14.3(10.7) 33.0(52.5) 1.7(1.1)	三温糖、ごま油 じゃが芋 ○ぼたぼた焼き 米	若鶏肉、シャウエッセン 国産ポークしゅうまい、はるさめ ○牛乳	だいこん、人参 キャベツ、しめじ、きゅうり みかん缶、◎りんご	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
11	火	豆腐の味噌汁 若狭牛コロッケ 甘辛炒め ミニデザート	323.9(344.0) 12.8(10.6) 14.5(8.5) 35.7(56.2) 1.7(1.1)	油、三温糖、◎中半月 ○ビスコ 米	絹ごし豆腐、干しわかめ、みそ、豚肉 若狭牛コロッケ、煮干し (だし用) さつま揚げ	たまねぎ、白ねぎ、生姜、人参 いんげん、しらたき ミニデザート (すりおろしりんご)	お茶 おかし	お茶 ビスケット	
12	水	味噌汁 カラスガレイの照り焼き トマトスパゲティ	229.4(270.9) 16.0(11.5) 8.4(5.7) 22.4(43.3) 1.7(1.2)	オリーブ油、三温糖、○じゃがいも スパゲティ、○油 米	干しわかめ、煮干し (だし用)、みそ カラスガレイの照り焼き、ベーコン うすあげ	玉ねぎ、人参、白ねぎ、ピーマン コーン ◎気になる野菜アップル&キャロット	野菜ジュース	お茶 ♥ポテトチップス	
13	木	豆乳スープ 鶏肉のパーペキュソース もやしのごま和え	311.7(371.2) 21.3(18.1) 13.9(11.3) 25.3(49.3) 2.1(1.5)	油、三温糖、すりごま ◎マナポロ、○バター ○ホットケーキ粉 米	ベーコン、鶏もも肉、ロースハム 無調整豆乳、○牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、 どうもろこし、パセリ粉、もやし きゅうり	お茶 ポロ	牛乳 ♥ホットケーキ	
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(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○脱脂粉乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 ゼリー	お茶 ♥ヨーグルト	本堂参拝
17	月	えのきのすまし汁 キャベツ入り平つくね ジャーマンポテト	337.6(398.7) 14.9(12.8) 16.8(13.7) 31.7(56.1) 1.7(1.2)	油、じゃがいも、オリーブ油 ○三温糖、○ホットケーキ粉 ◎マナウエファー 米	絹ごし豆腐、かつお節 (だし用) キャベツ入り平つくね、ベーコン 昆布 (だし用)、○卵	えのきたけ、玉ねぎ、小松菜、白ねぎ ○ほうれん草	お茶 ウエハース	牛乳 ♥ほうれん草蒸しパン	
18	火	じゃが芋のそぼろ煮 照り焼きチキン 切り干し大根のサラダ	411.2(361.7) 15.7(14.3) 9.2(6.0) 66.5(62.6) 1.7(1.3)	じゃがいも、油、三温糖、白ごま 米	◎ジョア (ストロベリー) 鶏ひき肉、照焼チキン、ロースハム さつま揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 切り干し大根、きゅうり キャベツ、○りんご	ジョア	お茶 くだもの	
19	水	ハヤシシチュー あじさんがフライ スナップえんどうのサラダ	370.1(428.7) 12.5(11.0) 17.8(14.3) 38.9(63.4) 2.2(1.5)	◎メープルビスケット、じゃがいも 油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 米	牛肉、あじさんがフライ ロースハム、○ブッチンプリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、トマトピューレ スナップえんどう、コーン	お茶 メープル ビスケット	お茶 プリン	
20	木	手作り弁当 	73.6(112.6) 0.5(0.9) 4.1(4.2) 8.7(17.9) 0.3(0.3)	◎ソフトな小魚せん ○米	○うすあげ	○人参、○生しいたけ ○白ねぎ	お茶 せんべい	お茶 ♥油あげご飯の おにぎり (おばあちゃんレシピ)	おばあちゃん 味の日
21	金	コーンポタージュ 豚肉のしょうが焼き キャベツのナムル	291.2(343.1) 14.8(12.7) 16.7(12.1) 20.3(45.9) 1.7(1.2)	◎アンパンマン揚げせん、油、ごま油 ○三温糖、じゃがいも、白ごま 米、○バター、○おつゆ麩	生クリーム、牛乳、粉チーズ 豚肉、ロースハム、○きな粉	人参、玉ねぎ、生姜、しめじ キャベツ、もやし、ピーマン クリームコーン缶、コーン、パセリ粉	お茶 あげあられ	お茶 ♥お麩ラスク	
24	月	ポークビーンズ 白身魚フライ キャベツとパインのサラダ	339.4(406.2) 16.3(14.0) 16.1(13.6) 32.5 (56.8) 1.4(1.1)	◎マナビスケット、○お米リング 油、じゃがいも、三温糖 米	豚肉、茹で大豆、ホキフライ、○牛乳	人参、玉ねぎ、トマトピューレ パセリ粉、キャベツ、きゅうり パイン缶	お茶 ビスケット	牛乳 あられ	
25	火	米粉ポタージュ ミートボールのケチャップ和え アスパラとじゃが芋のきんぴら	329.4(366.9) 12.4(10.9) 14.7(11.0) 37.0(56.0) 1.7(1.2)	◎ひとくち醤油せん、バター、三温糖 オリーブ油、上新粉、じゃがいも 米	鶏肉、牛乳、粉チーズ、生クリーム ベーコン	○バナナ、人参、玉ねぎ、パセリ粉 コーン、グリーンアスパラ	お茶 せんべい	お茶 バナナ	
26	水	豚汁 ソースヒレカツ ほうれん草ののり酢和え	309.5(335.9) 19.0(14.5) 12.8(9.2) 29.6(48.7) 1.9(1.3)	◎前田のクラッカー 油、三温糖、白ごま 米 ○コーンフレーク	豚肉、ヒレカツ、シーチキン ○脱脂粉乳、きざみのり、うすあげ 煮干し (だし用)	人参、大根、白ねぎ、しらたき ほうれん草、コーン	お茶 クラッカー	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
27	木	野菜スープ オムレツ スパゲティサラダ	337.1(349.4) 13.2(11.0) 16.4(10.7) 34.3(52.3) 1.5(1.1)	米、スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ◎ソフトな塩せん ○チョイス	ベーコン、ロースハム さつまいものスペイン風オムレツ ○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ、パセリ粉、きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 クッキー	
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 きゅうり、人参、かんぴょう 漬見オレンジ、いちご ◎幼児用りんごジュース	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日 

ごはんのいらぬ日・・・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。 ★は坂井市のパン屋で作られたものです。