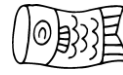


2023年 5月



# 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 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	月	うどん汁 ポーク入りコロッケ 野菜のナムル	372.4(395.2) 11.4(10.3) 18.4(13.4) 40.2(58.2) 2.0(1.3)	ゆでうどん、ごま油、白ごま油、◎カルシウムウエハース ○アンパンマンの揚げせん 米	うすあげ、赤かまぼこ、わかめ かつお節(だし用)、昆布(だし用) 県産ポーク入りコロッケ ○まめびよ(ココア)	白ねぎ、もやし、人参 チンゲン菜、とうもろこし	お茶 ウエハース	豆乳 揚げあられ	
2	火	コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 野菜のごまマヨネーズ和え	262.3(355.9) 12.5(11.6) 11.0(9.6) 28.3(55.7) 1.8(1.4)	じゃがいも、油、三温糖、白ごま ノンエッグマヨネーズ、米 ○リッツクラッカー	ベーコン、豚肉、焼き竹輪 ○クリームチーズ	◎バナナ、玉ねぎ、人参、パセリ粉 とうもろこし、ピーマン、キャベツ グリーンアスパラ、○パイン缶	お茶 くだもの	お茶 ♥パイン チーズクラッカー	
8	月	ビーフカレー ポイルウインナー 白和え(おばあちゃんレシピ) 福神漬け	393.4(397.8) 14.0(10.9) 25.3(15.2) 27.3(54.3) 3.0(2.0)	じゃがいも、米粉、白ごま、油 ◎味しらべ、三温糖、米	牛肉、木綿豆腐、シャウエッセン	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマトピューレ、ほうれん草 福神漬け、にんにく、生姜 ◎飲む野菜と果実ピーチ味	野菜ジュース	お茶 せんべい	おばあちゃん味の日
9	火	わかめスープ 焼鮭 梅ドレッシングサラダ みかんゼリー	318.5(384.3) 20.0(15.8) 11.4(8.8) 33.8(60.6) 1.8(1.2)	◎ソフトな塩せん、三温糖○三温糖 ○マカロニ、米	わかめ、絹豆腐、サラダチキン ○牛乳、○きな粉、焼鮭	玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ、人参 きゅうり、温州みかんゼリー	お茶 せんべい	牛乳 ♥きな粉 マカロニ	
10	水	ミネストローネスープ ささみカツ 野菜ソテー	278.9(359.5) 12.3(10.8) 13.3(11.0) 27.4(54.3) 1.9(1.4)	じゃがいも、リーブ油、油 ◎あんぱん、米	シャウエッセン、ベーコン ポテトとお米のささみカツ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ キャベツ、とうもろこし、いんげん ◎りんご	お茶 くだもの	お茶 ★あんぱん	
11	木	けんちん汁 ぎょうざ 中華サラダ	308.2(356.9) 13.0(12.9) 12.6(11.1) 35.8(51.3) 1.5(1.3)	◎カルシウム塩せんべい 油、三温糖、ごま油、米 ○ムーンライト	鶏肉、絹豆腐、かつお節(だし用) ぎょうざ、ロースハム、わかめ うすあげ	人参、ごぼう、もやし、きゅうり 白ねぎ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
12	金	キャベツとあげの味噌汁 鶏肉のカレー炒め マカロニサラダ	368.8(409.0) 20.1(16.9) 19.4(15.6) 28.3(50.2) 1.8(1.4)	◎ルヴァンクラッカー、油 ノンエッグマヨネーズ、マカロニ 米	○脱脂粉乳、うすあげ、鶏肉、味噌 ロースハム、煮干し(だし用)	キャベツ、人参、えのきたけ 白ねぎ、玉ねぎ、ピーマン きゅうり	お茶 クラッカー	お茶 ♥ヨーグルト	
15	月	じゃがいものそばろ煮 白身魚フライ コールスローサラダ ふりかけ(のり)	311.6(336.6) 12.5(10.1) 13.0(9.0) 36.2(53.9) 1.6(1.2)	◎パリラパンキン、三温糖 油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 片栗粉、米	鶏肉、さつま揚げ、ホキフライ ロースハム、すこやかふりかけ(のり)	キャベツ、人参、きゅうり とうもろこし、グリーンピース 玉ねぎ	お茶 せんべい	お茶 かりんとう	
16	火	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(9.9) 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 ◎ハイ!チーズ ○小麦粉	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎ハイ!チーズ ○めかぶ、○卵、○ちりめんじゃこ	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ○白ねぎ	お茶 チーズ	お茶 ♥めかぶ入り おやき	本堂参拜
17	水	チャプスイ 鯖のみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	420.4(418.0) 19.0(14.2) 15.6(9.8) 51.1(68.2) 1.9(1.3)	◎中半月、○ごま油、○白ごま ○三温糖、油、片栗粉、三温糖 米	○糸かつお節、豚肉、牛肉 わかめ、厚揚げ、国産鯖のみぞれ煮	○小松菜、干し椎茸、人参、玉ねぎ たけのこ、白ねぎ、きゅうり みかん缶	お茶 おかき	お茶 ♥手作りふりかけ おにぎり	
18	木	豆腐の味噌汁 竹の子入りミンチカツ 牛肉とごぼうの甘辛炒め	497.6(387.1) 18.1(12.9) 18.0(13.6) 65.8(53.3) 1.4(1.1)	◎お米リング甘口醤油味 油、三温糖、米	たけのこ入りメンチカツ、絹豆腐 煮干し(だし用)、牛肉 ○カスタードプリン	人参、玉ねぎ、白ねぎ、しょうが しらたき、ごぼう	お茶 あられ	お茶 カスタードプリン	
19	金	<b>手作り弁当</b>	68.3(45.9) 0.6(0.5) 2.5(1.3) 10.9(8.1) 0.2(0.2)	◎たべっこどうぶつ ○三温糖	○アガー	○みかん缶、○パイン缶 ○桃缶	お茶 ビスケット	お茶 ♥手作り フルーツゼリー	
22	月	コーンスープ 春巻き ほうれん草ののり酢和え	257.3(305.8) 7.6(7.7) 14.3(8.8) 24.6(49.0) 1.8(1.3)	◎カルシウムせんべい、油、三温糖 白ごま、米	ベーコン、春巻き、きざみのり シーチキン	◎バナナ、○そらまめ 人参、玉ねぎ、とうもろこし パセリ、ほうれん草	お茶 くだもの	お茶 そらまめ せんべい	
23	火	貝だくさん味噌汁 オムレツ 洋風きんぴら	323.0(420.6) 15.8(14.0) 13.5(10.5) 34.5(67.5) 1.9(1.4)	油、○ホットケーキ粉、○黒砂糖 じゃがいも、米	絹豆腐、うすあげ、味噌、ベーコン ○牛乳、かつお節(だし用) プレーンオムレツ	人参、しめじ、玉ねぎ、ピーマン 白ねぎ ◎果物の恵み(白桃ジュレ)	お茶 ゼリー	牛乳 ♥黒糖蒸しパン	
24	水	野菜のトマト煮 鶏肉のさっぱり煮 もやしのごま和え	303.7(324.1) 14.5(12.2) 15.0(10.1) 27.8(46.1) 2.0(1.4)	◎カルシウム塩せんべい、じゃがいも 白ごま、○サブワウ、三温糖 米	シャウエッセン、鶏肉、ロースハム	玉ねぎ、人参、トマトピューレ いんげん、しょうが、もやし きゅうり	お茶 せんべい	お茶 サブレ	
25	木	すまし汁 焼鯖 ピーマンと野菜のソテー バナナ	369.8(396.3) 22.9(16.8) 17.8(12.1) 29.5(55.0) 1.7(1.1)	◎あまからせんべい、○じゃがいも ピーマン、油、米	絹豆腐、焼鯖、豚肉 かつお節(だし用)、昆布(だし用) ○青のり	えのきたけ、玉ねぎ、白ねぎ キャベツ、人参、しめじ、ピーマン バナナ、○かぼちゃ、○れんこん	お茶 せんべい	お茶 ♥野菜の磯揚げ	
26	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 米	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(プレーン)	干し椎茸、えのきたけ きゅうり、人参、かんぴょう 清見オレンジ、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
29	月	肉じゃが あじフライ キャベツのナムル	288.1(330.1) 14.2(11.6) 12.0(8.3) 30.9(52.3) 1.4(1.1)	じゃがいも、三温糖、ごま油、油 白ごま、○中半月 米	○おしゃぶり昆布、ロースハム 牛肉、あじの松葉開きフライ	◎りんご、人参、玉ねぎ、いんげん しらたき、キャベツ、もやし	お茶 くだもの	お茶 昆布 おかき	
30	火	五目味噌汁 手作りハンバーグ いんげんのごまマヨネーズ和え	274.2(335.8) 15.5(13.4) 10.0(6.6) 30.5(55.7) 1.5(1.0)	◎えびちび、じゃがいも、パン粉 白ごま、ノンエッグマヨネーズ ○コーンフレーク、米	うすあげ、卵、煮干し(だし用) 味噌、豚肉、牛肉、焼き竹輪 ○脱脂粉乳	人参、玉ねぎ、えのきたけ、白ねぎ いんげん	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
31	水	春雨スープ 豚肉の生姜焼き ひじきと枝豆のサラダ	541.6(471.7) 14.6(10.7) 19.3(14.5) 77.4(74.6) 2.3(1.6)	春雨、白ごま、油、米 ノンエッグマヨネーズ ○ホットケーキ粉、○バター	ベーコン、豚肉、ひじき シーチキン	◎気になる野菜 チンゲン菜、人参、玉ねぎ しょうが、ピーマン、きゅうり とうもろこし、○バナナ むきえだまめ	野菜ジュース	お茶 ♥バナナの ホットケーキ	

ごはんのいない日・・・26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。