

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	木	麻婆なす ポイルウインナー きゅうりとキャベツのゆかり和え	316.5(328.8) 12.2(10.0) 17.3(10.0) 27.9(49.6) 1.8(1.2)	米、ごま油、片栗粉、三温糖 ◎カルシウム塩せんべい	豚肉、木綿豆腐 シャウエッセン	なす、人参、玉ねぎ、もやし 干し椎茸、白ねぎ、キャベツ きゅうり、○みかん缶、○桃缶 ○パイナップル、バナナ	お茶 せんべい	お茶 ♥フルーツポンチ	
2	金	炒り鶏 いわしゆずすだちおろし煮 コールスローサラダ	394.9(455.2) 20.8(16.2) 17.4(13.7) 38.8(66.8) 1.8(1.3)	◎ツナポテトパン 油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ 米	○牛乳、鶏肉 さつま揚げ いわしのゆずすだちおろし煮	人参、干し椎茸、ごぼう いんげん、キャベツ、きゅうり みかん缶 ◎果物の恵み(いちごジュレ)	お茶 ゼリー	牛乳 ★ツナポテトパン	
5	月	ポークビーンズ 五目厚焼き玉子 きゅうりの中華風	341.9(381.2) 15.6(14.1) 9.7(9.2) 48.0(60.5) 2.1(1.7)	三温糖、じゃがいも、ごま油 ◎米	豚肉、大豆 ロースハム ◎型抜きチーズディズニー	玉ねぎ、人参、きゅうり もやし、パセリ粉 ◎混ぜご飯の素(ひろし)	お茶 チーズ	お茶 ♥おにぎり	
6	火	なめこの味噌汁 5種の野菜コロッケ スパゲティーサラダ	346.5(398.1) 13.1(11.9) 13.1(9.7) 44.1(65.9) 1.7(1.2)	米、油、スパゲティー ノンエッグマヨネーズ 5種の野菜コロッケ ◎くろ棒	○牛乳 絹豆腐、わかめ、ロースハム 煮干し(だし用)、味噌	◎バナナ 白ねぎ、玉ねぎ、きゅうり とうもろこし	お茶 くだもの	牛乳 くろ棒	
7	水	すき焼き風煮 ぎょうざ はりはり漬け	318.1(360.5) 14.6(12.2) 15.2(11.3) 30.8(52.5) 1.6(1.1)	◎国産小麦の牛乳パー 油、三温糖、白ごま 米、じゃがいも	○脱脂粉乳 焼き豆腐、学給ぎょうざ 牛肉	玉ねぎ、人参、白ねぎ 切り干し大根、きゅうり しらたき ◎ジャム	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
8	木	トマトスープ タンドリーチキン 粉ふき芋 メロン	321.3(427.4) 16.0(15.1) 15.4(14.4) 29.6(59.3) 2.7(1.9)	◎アンパンマンのソフトせんべい ◎こつぶっこ オリーブ油、じゃがいも、米	○牛乳 ベーコン、鶏肉、ヨーグルト(無糖) あおのり	キャベツ、人参、玉ねぎ トマト、メロン	お茶 せんべい	お茶 あげあられ	
9	金	中華スープ 肉団子の甘酢あん ほうれん草とコーンのおかか和え	315.6(399.7) 10.7(10.3) 14.6(12.1) 35.3(62.4) 1.8(1.3)	◎ソフトな塩せん 三温糖、マロニー、米 ◎ホットケーキ粉	絹豆腐、ベーコン ミートボール 糸かつお節	玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、とうもろこし ◎干しぶどう◎オレンジジュース ◎人参	お茶 せんべい	お茶 ♥キャロットケーキ	
12	月	ハッシュドポーク 星のポテト キャベツとパインのサラダ	332.4(393.0) 7.5(7.9) 21.3(16.8) 27.6(52.6) 1.3(1.0)	◎中半月 油、三温糖、星型ポテト、米 ◎ひじきあられ	○飲むヨーグルト 豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ きゅうり、パイナップル	お茶 おかし	乳酸飲料 ひじきあられ	
13	火	コンソメスープ 手作りハンバーグ ひじきの炒め煮	234.0(298.7) 10.0(8.6) 12.0(8.2) 21.5(47.6) 2.2(1.4)	◎源氏パイ ◎ソフトな小魚せん 油、三温糖、じゃがいも パン粉、米	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン、ひじき 鶏肉、卵、かまぼこ パン粉、米	玉ねぎ、人参、キャベツ 干ししいたけ、パセリ粉	お茶 小魚せんべい	お茶 パイ	
14	水	肉じゃが いわしの梅煮 マカロニサラダ	415.9(466.8) 19.2(15.8) 20.4(15.3) 38.8(66.6) 1.9(1.3)	◎ホットケーキ粉、◎粉糖 油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米 マカロニ	○牛乳、◎絹豆腐、◎卵 ◎きな粉 牛肉、いわしの梅煮 ロースハム	◎りんご 玉ねぎ、人参、いんげん きゅうり、とうもろこし しらたき	お茶 くだもの	牛乳 ♥きな粉豆腐 ドーナツ	
15	木	こまつなの味噌汁 ピーマンのミンチカツ ピーマンソテー	357.7(389.8) 13.9(11.4) 12.9(8.6) 46.4(66.6) 1.7(1.2)	◎マナウエファー ◎じゃがいも、◎油 ピーマン、米	◎あおのり 豚肉、うすあげ、ピーマン ピーマンのミンチカツ 煮干し(だし用)、味噌	玉ねぎ、人参、いんげん こまつな、白ねぎ、しめじ	お茶 ウエハース	お茶 ♥青のりポテト	
16	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(13.9) 16.3(15.6) 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、米 ◎メープルビスケット ◎かぼちゃマフィン	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎牛乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 メープル ビスケット	牛乳 かぼちゃマフィン	本堂参拝
19	月	けんちん汁 若狭牛コロッケ 切り干し大根のツナサラダ	418.8(305.8) 14.4(9.7) 13.7(7.7) 60.3(49.4) 1.2(0.9)	◎ごま油、三温糖、白ごま、米 ◎ハッピーターン	○おしゃぶり昆布 若狭牛コロッケ 鶏肉、絹豆腐、うすあげ かつお節(だし用) シーチキンオイル無添加フレック	◎飲む野菜果実グレープ味 人参、ごぼう、白ねぎ きゅうり、キャベツ 切り干し大根、	野菜ジュース	お茶 昆布 せんべい	
20	火	野菜のトマト煮 かつおフライ ほうれん草と人参のごま和え	318.1(335.0) 13.2(10.3) 18.6(11.5) 24.5(47.6) 1.7(1.2)	◎ぼたばた焼き 三温糖、白ごま、米 ◎小麦粉	◎卵、◎糸かつお節、◎青のり ◎シーチキンオイル無添加フレック かつおフライ	◎キャベツ、◎白ねぎ 玉ねぎ、人参、トマト、いんげん ほうれん草、もやし	お茶 せんべい	お茶 ♥お好み焼き	
21	水	ワカメスープ 焼鯖 スパゲティーソテー オレンジ	346.2(402.1) 18.5(14.5) 18.1(13.8) 27.4(55.0) 2.1(1.4)	◎アンパンマンのおやさいせんべい オリーブ油、三温糖、米 ◎三温糖	○牛乳、◎アガー 焼鯖、わかめ、ベーコン	◎みかん缶 玉ねぎ、とうもろこし、白ねぎ ピーマン、オレンジ	お茶 せんべい	お茶 ♥牛乳かん	
22	木	じゃがいもとあげのそぼろ煮 オムレツ ひじきとキャベツのサラダ	306.8(440.5) 13.3(15.8) 10.3(7.6) 40.2(77.3) 1.5(1.2)	◎ホットケーキ粉 油、三温糖、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、米	◎ジョア ◎プロセスチーズ 豚ひき肉、厚揚げ、ひじき ブレンオムレツ	◎トマトジュース 玉ねぎ、人参、グリーンピース	乳酸飲料	お茶 ♥トマト蒸しパン	
23	金	米粉ポタージュ おさかなナゲット もやしのナムル	371.1(392.6) 13.6(11.7) 18.6(12.7) 37.3(57.8) 1.5(1.0)	◎おにぎりせんべい 油、ごま油、白ごま バター、上新粉、米	◎まめびよ 鶏肉、粉チーズ、牛乳 生クリーム、ロースハム おさかなナゲット	◎バナナ 玉ねぎ、人参、とうもろこし もやし、きゅうり、パセリ粉	お茶 くだもの	豆乳 せんべい	
26	月	ドライカレー しらすオムレツ フルーツヨーグルト 福神漬け	417.7(419.5) 17.1(13.3) 21.0(15.4) 40.0(56.8) 2.4(1.7)	◎ばりんこ ◎野菜かりんとう 油、三温糖、米粉、米	牛ひき肉、豚ひき肉 しらすオムレツ、ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、ピーマン 黄桃缶、パイナップル、みかん缶 バナナ 福神漬け、にんにく、生姜	お茶 せんべい	お茶 野菜かりんとう	
27	火	手作り弁当 	16.1(39.6) 0.3(0.5) 0.1(1.1) 3.6(7.0) 0.0(0.1)	◎ミニアスパラビスケット ◎三温糖、◎米	◎ひじき、◎ゆで大豆 ◎うすあげ、◎昆布(だし用)	◎人参	お茶 ビスケット	お茶 ♥お豆の混ぜご飯 おにぎり	
28	水	八宝菜 しゅうまい きゅうりとわかめの酢の物 ミディートマト	294.5(333.2) 15.1(12.3) 9.6(7.7) 36.9(53.7) 1.4(1.0)	◎ばりばりパンキン ◎きび砂糖、◎バター、◎小麦粉 三温糖、ごま油、片栗粉 米	◎卵、◎牛乳 豚肉、かまぼこ わかめ 無添加ポークしゅうまい	玉ねぎ、人参、キャベツ たけのこ、きゅうり 干ししいたけ、みかん缶 ミディートマト	お茶 かぼちゃせんべい	牛乳 ♥手作りクッキー	
29	木	打ち豆と切干大根の煮物 (おばあちゃんレシピ) 竹輪磯辺揚げ 小松菜サラダ	302.0(355.5) 14.5(12.1) 13.8(11.7) 30.0(50.5) 1.7(1.2)	◎アンパンマンのあげせん 油、三温糖、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉、打ち豆、米 ◎コンフレック	○脱脂粉乳 鶏肉、焼くわ、あおのり シーチキンオイル無添加フレック	人参、いんげん こまつな、とうもろこし 切干大根	お茶 あげせん	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	おばあちゃん味の日
30	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、柿 きゅうり、人参、かんぴょう メロン ◎ふじりんごストレートジュース	りんごジュース	お茶 ♥ロールケーキ	誕生日会 坂井市産米の日

ごはんのいない日・・・30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。