



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			
3	月	トマトスープ 枝豆コロッケ マカロニサラダ	397.9(429.1) 13.1(11.8) 17.5(13.5) 46.9(65.1) 1.7(1.3)	押麦、オリーブ油、油 ノンエッグマヨネーズ ◎ホットケーキ粉 枝豆コロッケ、マカロニ 米	○卵、ベーコン、○牛乳 ○シヤウエッセン ○とろけるチーズ シーチキン無添加フレーク	キャベツ、玉ねぎ、トマト きゅうり、人参 ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ♥カレー蒸しパン	
4	火	麻婆なす(豆腐入り) ぎょうざ きゅうりの昆布あえ ゆでとうもろこし	316.2(365.1) 17.1(15.1) 14.5(10.8) 29.3(51.8) 2.1(1.5)	ミニアスパラガスビスケット ◎おこめリング甘口しょうゆ味 三温糖、片栗粉 米	○ミニフィッシュ、○牛乳 豚ひき肉、木綿豆腐、塩昆布 学給ぎょうざ 味噌	なす、玉ねぎ、干し椎茸 きゅうり、とうもろこし	お茶 ビスケット	牛乳 煮干し あられ	
5	水	かぼちゃの味噌汁 おさかなナゲット 甘辛炒め	356.6(419.4) 14.5(12.4) 17.2(12.2) 35.8(65.0) 1.8(1.3)	米、油、ごま油、三温糖 ◎ぼんごめパー	いわし(だし用) さつま揚げ	◎野菜とくだものゼリー かぼちゃ、人参、玉ねぎ 白ねぎ、しょうが、しらたき ピーマン	お茶 ゼリー	豆乳 ボン菓子	
6	木	ポークビーンズ オムレツ 梅ドレッシングサラダ	359.7(426.2) 18.9(16.4) 14.0(11.0) 39.4(65.2) 1.7(1.2)	◎アンパンマンのお米ボール じゃがいも、三温糖 油、◎ホットケーキ粉 米	ゆで大豆、豚肉、サラダチキン ○牛乳、オムレツ	人参、玉ねぎ、トマトピューレ パセリ粉、キャベツ、きゅうり とうもろこし、鶏肉 ○パイン缶	お茶 あられ	牛乳 ♥バインケーキ	
7	金	おにぎり キラキラスープ 星のハンバーグ ズッキーニとベーコンのソテー 七夕デザート	328.0(434.3) 10.3(11.3) 9.6(10.3) 50.1() 1.6(1.2)	◎たべっこどうぶつ、油 オリーブ油、◎星たべよ ビーフン 米	やさしい海の星型なると 昆布(だし用)、かつお節(だし用) ベーコン、わかめ	おくら、人参、とうもろこし ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ 七夕ゼリー、ゆかり ○りんごジュース	お茶 ビスケット	りんごジュース せんべい	
10	月	すき焼き風煮物 いわしの梅煮 もやしのごま和え	281.4(348.3) 17.6(14.1) 15.1(12.5) 18.8(74.2) 2.1(1.4)	◎メープルビスケット、油 三温糖、すりごま、じゃがいも ◎あまからせん 米	牛肉、焼き豆腐、いわしの梅煮 ロースハム、◎ハイ! チーズ	しらたき、人参、玉ねぎ 白ねぎ、もやし、きゅうり	お茶 ビスケット	お茶 チーズ せんべい	
11	火	具だくさん味噌汁 ささみカツ きゅうりとツナの和え物	357.8(370.1) 19.1(14.4) 18.0(11.8) 29.7(51.7) 1.4(0.9)	油、ノンエッグマヨネーズ 米	絹豆腐、味噌、うすあげ ポテトとお米のささみカツ シーチキン無添加フレーク ◎脱脂粉乳、かつお節(だし用)	人参、しめじ、大根 白ねぎ、きゅうり むきえだまめ ◎信州くだものミックスジュース	ジュース	お茶 ♥ヨーグルト	
12	水	野菜のトマト煮 焼鮭 ビーフンソテー すいか	337.9(386.4) 19.4(14.7) 12.0(8.4) 38.1(63.0) 2.1(1.4)	◎カルシウム塩せんべい じゃがいも、ビーフン、油 ◎チョイス 米	鶏肉、焼鮭、豚肉	人参、玉ねぎ、トマト いんげん、キャベツ、しめじ ピーマン、すいか	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
13	木	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のナムル	237.8(338.7) 11.4(10.6) 10.1(8.3) 25.3(55.4) 1.6(1.1)	◎アンパンマン幼児ビスケット ワンタン、三温糖、ごま油 白ごま 米	ベーコン、鶏肉 ◎カップゼリーの素	人参、玉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、しょうが、小松菜 もやし ◎みかん缶、◎パイン缶	お茶 ビスケット	お茶 ♥キラキラゼリー	
14	金	八宝菜 春巻き おくらのごまマヨネーズ和え	386.9(393.8) 13.4(11.8) 21.9(14.7) 34.0(53.5) 1.7(1.2)	◎アンパンマンのお野菜せんべい ごま油、片栗粉、油、白ごま ノンエッグマヨネーズ ◎ぼたぼた焼き 米	豚肉、赤かまぼこ、春巻き 焼き竹輪、○牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ 干し椎茸、オクラ	お茶 せんべい	牛乳 せんべい	
18	火	打ち豆入りスープ 白身魚フライ きゅうりの中華風サラダ	397.8(300.8) 13.9(8.9) 11.6(7.1) 59.5(50.3) 1.9(1.3)	オリーブ油、油、ごま油 三温糖 ◎えびちび 米	打ち豆、ベーコン、ホキフライ ロースハム、○牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ トマト、きゅうり、もやし ◎飲む野菜と果実グレープ味	野菜ジュース	牛乳 せんべい	
19	水	夏野菜カレー ミートボール キャベツとパインのサラダ 福神漬け	378.1(432.4) 15.4(13.8) 19.9(15.5) 34.3(59.4) 2.4(1.8)	三温糖、油、米粉 ◎小麦粉、◎片栗粉、◎ごま油 じゃがいも 米、三温糖、マカロニ、じゃがいも	◎ジョア、鶏肉、ミートボール ◎プロセスチーズ	かぼちゃ、なす、人参、玉ねぎ むきえだまめ、キャベツ きゅうり、パイン缶 福神漬け、にんにく、生姜 ◎白ねぎ、◎とうもろこし	乳酸飲料	お茶 ♥コーンとチーズの チヂミ	
20	木	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 ◎マリービスケット ◎フレンズクレープ(いちご) 米	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ノンエッグマヨネーズ	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 ビスケット	お茶 クレープ	本堂参拝
21	金	豆腐入りすまし汁 鯖の味噌煮 じゃが芋の洋風きんぴら	365.0(392.9) 20.3(17.4) 21.0(15.0) 23.8(47.1) 1.9(1.2)	◎あまからせん、油 じゃがいも、◎そうめん 米	絹豆腐、わかめ、ベーコン かつお節(だし用) 昆布(だし用) 国産さばの味噌煮	◎おくら、◎トマト、人参、玉ねぎ ピーマン、白ねぎ	お茶 せんべい	お茶 ♥そうめん	
24	月	チャブスイ しゅうまい きゅうりとわかめの酢の物	356.2(415.4) 17.5(14.7) 15.0(11.8) 37.9(62.6) 1.7(1.2)	油、三温糖 片栗粉、○米 米	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 わかめ、◎ベーコン 無添加ポークしゅうまい ◎りんごとカルピスゼリー	◎小松菜、干しいたけ 白ねぎ、たけのこ、きゅうり みかん缶	お茶 ゼリー	お茶 ♥洋風おにぎり	
25	火	野菜スープ煮 あじフライ トマトスバゲティ	302.3(368.7) 12.4(9.6) 15.3(10.2) 28.7(59.6) 1.6(1.1)	油、スバゲティ、オリーブ油 三温糖、じゃがいも ◎コンフレック 米、◎おかき	鶏肉、あじ松葉開きフライ ◎脱脂粉乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ しめじ、トマト	お茶 おかき	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
26	水	うどん汁 鶏肉のごまみそ焼き 枝豆サラダ	306.3(341.0) 18.8(15.1) 9.6(7.3) 36.0(53.7) 1.5(1.1)	三温糖、ゆでうどん、白ごま ノンエッグマヨネーズ ◎メロンパン 米	昆布(だし用)、かつお節(だし用) 赤かまぼこ、鶏肉、味噌 うすあげ	白ねぎ、キャベツ、人参 とうもろこし、むきえだまめ ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ★メロンパン	
27	木	トマトシチュー なすのころ煮(おばあちゃんレシピ) 春雨の和え物	252.6(356.2) 8.3(11.2) 12.0(13.3) 27.8(48.0) 1.7(1.5)	じゃがいも、三温糖、はるさめ ごま油、◎片栗粉、◎油	豚肉、○牛乳 ◎ハイ! チーズ	玉ねぎ、人参、トマト グリーンピース、なす ◎ごぼう、きゅうり、みかん缶	お茶 チーズ	牛乳 ♥ごぼうチップス	おばあちゃん味の日
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(13.1) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎マンナウエファー	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ◎豆乳アイス	干し椎茸、えのきだけ、柿 きゅうり、人参、かんぴょう すいか	お茶 ウエハース	お茶 豆乳アイス	誕生会 坂井市産米の日
31	月	夏野菜スープ ソースヒレカツ さっぱりサラダ	322.3(357.1) 16.8(13.0) 14.3(11.2) 31.6(51.2) 2.3(1.6)	◎ルヴァンクッキー、油、三温糖 ごま油、◎三温糖	ベーコン、ヒレカツ、◎アガー サラダチキン	玉ねぎ、人参、とうもろこし かぼちゃ、ズッキーニ、なす キャベツ、きゅうり レモン果汁、◎パイン缶	お茶 クラッカー	お茶 ♥バインゼリー	

ごはんのいらない日・・・7日(木)
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。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

7・8・9月は手作り弁当の日はありません。