



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			
1	火	切り干し大根とじゃが芋の煮物 星のオムレツ ひじきのサラダ	270.8(344.1) 13.5(11.0) 10.6(8.5) 30.5(55.8) 1.3(0.8)	じゃがいも、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ○プチたいやき ◎ミレービスケット 米	豚肉、ブレンオムレツ ひじき、うすあげ ○牛乳	人参、切干大根、いんげん きゅうり、とうもろこし	お茶 ビスケット	牛乳 たいやき	
2	水	コンソメスープ 豆腐のハンバーグ 牛肉とごぼうのきんぴら風	327.3(382.9) 16.6(13.0) 20.0(13.9) 20.2(51.5) 2.3(1.5)	◎ハッピーターン 三温糖、白ごま 米	◎プリン、ベーコン、○牛乳 国産鶏の豆腐入りハンバーグ 牛肉、さつま揚げ ○おしゃぶり昆布	キャベツ、人参、しらたき ごぼう、いんげん、しめじ パセリ粉	お茶 プリン	牛乳 揚げあられ 昆布	
3	木	中華スープ いわしの梅煮 ジャーマンポテト	298.2(387.1) 15.6(13.5) 9.4(7.7) 37.8(65.99) 1.6(1.1)	オリーブ油、◎三温糖、○バター ◎おつゆ麩 じゃがいも 米	豚肉、いわしの梅煮 シャウエッセン	チンゲン菜、人参、もやし 生しいたけ、玉ねぎ ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ◎麩のラスク	
4	金	豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	345.4(419.9) 20.1(17.2) 14.9(12.7) 32.8(59.2) 1.8(1.4)	◎星たべよ マカロニ、ノンエッグマヨネーズ 白ごま、◎三温糖	豚肉、ロースハム、絹豆腐 わかめ、煮干し(だし用) ○アガー、味噌	えのき、白ねぎ、しょうが ピーマン、しめじ、きゅうり 人参、とうもろこし ◎桃缶、◎みかん缶 ○りんごジュース	お茶 せんべい	お茶 ◎フルーツかん ペンギン組…手作りアイス	ペンギン組お泊り保育
7	月	打ち豆入りトマトスープ 照り焼きチキン ナスとピーマンのなべしぎ ピーチゼリー	335.8(359.3) 13.8(11.1) 15.8(10.6) 34.7(54.8) 2.4(1.6)	◎ソフトな小魚せんべい ○ホットケーキ粉 ◎砂糖、オリーブ油、油 三温糖 米	味噌、打ち豆、ベーコン 照焼チキン、○卵、○牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト なす、ピーマン、とうもろこし ピーチゼリー、○レモン	お茶 せんべい	お茶 ◎レモンドーナツ	
8	火	肉入りごぼう汁 鯖の味噌煮 コールスローサラダ	317.3(360.7) 16.3(12.9) 17.4(10.9) 23.8(52.8) 1.5(0.9)	◎マンナポーロ、ノンエッグマヨネーズ 米	牛肉、うすあげ、糸こんにゃく かつお節(だし用)、昆布(だし用) ふっくらさばみそに	ごぼう、人参、白ねぎ キャベツ、きゅうり、みかん缶 ○とうもろこし	お茶 ポーロ	お茶 ◎ゆでとうもろこし	
9	水	かぼちゃのそぼろ煮 チキンカツ きゅうりとふの酢味噌和え (おばあちゃんレシピ)	275.0(339.1) 13.7(11.5) 11.1(9.1) 30.1(52.8) 1.5(1.1)	◎たべっこペイビー 三温糖、片栗粉 角麩 米	豚ひき肉、味噌 ◎脱脂粉乳 若鶏皮無メサックリフライ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 きゅうり	お茶 ビスケット	お茶 ◎ヨーグルト	おばあちゃん味の日
10	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(9.9) 16.3(6.6) 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、◎ぱりんこ減塩、○中半月	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○ハイ!チーズG	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 せんべい	お茶 あられ チーズ	本堂参拝
14	月	手作り弁当	58.3(45.9) 0.6(0.5) 2.5(1.3) 5.9(4.1) 0.2(0.2)				ジュース	お茶 クラッカー	希望保育
15	火	手作り弁当	56.1(39.6) 0.3(0.5) 0.1(1.1) 3.6(7.0) 0.3(0.3)				野菜ジュース	お茶 ひじきあられ	希望保育
16	水	手作り弁当	53.6(42.6) 0.5(0.9) 4.1(4.2) 6.7 (5.9) 0.3(0.3)				ジュース	お茶 クッキー	希望保育
17	木	ワンタンスープ カラスガレイの照り焼き 梅ドレッシングサラダ	274.7(368.7) 18.1(14.4) 11.0(10.9) 25.9(53.3) 1.4(1.1)	◎バターロール 油、三温糖、ワンタン 米	カラスガレイの照り焼き サラダチキン ○牛乳	◎バナナ、人参、玉ねぎ とうもろこし、白ねぎ キャベツ、きゅうり、梅肉	お茶 くだもの	牛乳 ◎バターロールパン	
18	金	大豆の磯煮 鶏と根菜の平つくね もやしときゅうりのゆかり和え ゼリー	406.8(323.9) 13.5(9.1) 9.0(5.9) 67.9(58.7) 1.7(1.2)	油、三温糖、◎さつま芋スティック 米	ゆで大豆、牛肉、刻み昆布 さつま揚げ、国産鶏と根菜のつくね	人参、玉ねぎ、グリーンピース もやし、きゅうり、キャベツ ゆかり、ミニデザート (青りんご) ◎飲む野菜と果実デザートに	野菜ジュース	お茶 さつま芋スティック	
21	月	夏のポークカレー しゅうまい 切干大根のサラダ 福神漬け	309.5(357.0) 11.9(11.6) 11.9(10.9) 38.7(53.3) 2.4(1.9) 313.9(377.6)	じゃがいも、油、三温糖、米粉 米	豚肉、無添加ポークしゅうまい ロースハム ◎型抜きチーズディズニー	にんにく、生姜、かぼちゃ、人参 玉ねぎ、なす、むきえだまめ 切干大根、きゅうり、キャベツ ◎あわせるゼリー、○バナナ トマトビュール ◎みかん缶、◎パイン缶	お茶 チーズ	お茶 ◎あわせるゼリー	
22	火	もずくスープ さわらの磯辺フライ 野菜ソテー	13.7(11.4) 16.5(13.1) 27.7(53.4) 1.3(0.9) 376.0(408.2)	◎ビスコ、○ボンこめパー 油、オリーブ油 米	もずく、ベーコン、さわら磯辺フライ 豚肉、◎まめびよ	玉ねぎ、人参、とうもろこし ピーマン、キャベツ	お茶 ビスケット	豆乳 ボン菓子	
23	水	野菜のトマト煮 ポイルウインナー おくらのおかか和え オレンジ	16.8(14.1) 21.0(14.5) 29.9(55.4) 1.8(1.2) 304.1(319.0)	◎ぱりぱりパンキン ○米、じゃがいも 米	鶏肉、シャウエッセン、糸かつお節	玉ねぎ、人参、トマト グリーンピース、オクラ、もやし オレンジ、◎むき枝豆 ◎ゆかり	お茶 せんべい	お茶 ◎枝豆ゆかりおにぎり	
24	木	あげと豆腐の味噌汁 野菜コロッケ 和風スパゲティ	11.8(10.1) 12.8(8.1) 35.4(51.6) 1.6(1.1)	油、オリーブ油、○コーンフレーク 野菜コロッケ、スパゲティ 米	◎脱脂粉乳、絹豆腐、うすあげ 味噌、かつお節 (だし用) ベーコン	◎バナナ、人参、玉ねぎ、白ねぎ しめじ、ピーマン	お茶 くだもの	お茶 ◎ヨーグルト フレークかけ	
25	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 ◎ミニアスバラガスビスケット	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 すいか	お茶 ビスケット	お茶 ◎ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
28	月	豆腐入りすまし汁 ホイコーロー風炒め物 きゅうりの中華風サラダ	298.3(336.7) 15.7(13.4) 15.6(11.6) 23.8(44.7) 1.7(1.2)	◎アンパンマンビスケット 三温糖、油、ごま油、◎じゃがいも ○油 米	絹豆腐、昆布 (だし用) かつお節 (だし用)、豚肉、味噌 ○牛乳、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり もやし、キャベツ	お茶 ビスケット	牛乳 ◎手作り ポテトチップス	
29	火	米粉ポターージュ 肉団子 かぼちゃサラダ なし	347.6(364.6) 13.6(10.8) 13.2(8.7) 43.5(60.9) 1.4(0.9)	◎アンパンマンのお米ボール バター、上新粉、ノンエッグマヨネーズ ◎マリービスケット 米	鶏肉、粉チーズ、牛乳、生クリーム ロースハム、たれ付き肉団子	玉ねぎ、人参、とうもろこし パセリ粉、かぼちゃ、きゅうり なし	お茶 あられ	お茶 ビスケット	
30	水	麻婆豆腐 五目卵焼き 三色お浸し	268.9(357.2) 15.1(12.7) 10.7(8.8) 28.0(56.8) 1.8(1.3)	ごま油、三温糖、片栗粉、白ごま ○ホットケーキ粉、◎三温糖 米	豚肉、絹豆腐、味噌 五目厚焼き玉子、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、人参、白ねぎ 干しいたけ、小松菜、もやし ○人参	お茶 くだもの	お茶 ◎人参蒸しパン	
31	木	わかめスープ 豆腐ナゲット 春雨サラダ ミニデザート	512.9(411.0) 12.5(8.5) 18.6(11.5) 73.8(68.3) 2.7(1.9)	油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ、人参、豆腐ナゲット わかめ、ロースハム ○豆乳アイス	玉ねぎ、人参、白ねぎ、きゅうり ミニデザート (オレンジ) ◎まになる野菜 (アプル&キャロット)	野菜ジュース	豆乳アイス	

ごはんのいらない日・・・25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。

8・9月は手作り弁当の日はありません。