

2023年 9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 ○は未測定	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	金	五目味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 切干大根のサラダ	278.0(327.4) 18.0(15.0) 6.7(5.0) 36.5(55.6) 2.5(1.8)	米、じゃがいも、白ごま、三温糖 ◎カルシウム塩せんべい ○α米 (非常食用)	うすあげ、煮干し(だし用)、鶏肉 ロースハム、味噌	人参、玉ねぎ、えのき 白ねぎ、切干大根、きゅうり キャベツ	お茶 せんべい	お茶 α米ごはんでおにぎり	防災の日
4	月	ミネストローネスープ あじフライ 和風スパゲティ	302.9(355.7) 13.0(11.4) 16.3(11.7) 26.1(51.1) 1.7(1.2)	米、油、オリーブ油 ◎中半月	ベーコン、あじ松葉開きフライ シャウエッセン	キャベツ、玉ねぎ、人参 トマト、しめじ、ピーマン ○桃缶 ○みかん缶 ○パイナップル ○あわせゼリー	お茶 おかし	お茶 ♥フルーツ杏仁	
5	火	親子煮 ぎょうざ もやしのごま和え	280.2(396.9) 13.2(15.8) 9.3(6.4) 36.0(69.1) 1.6(1.1)	米、じゃがいも、三温糖 白ごま、油 ○アンパンマンのソフトせんべい	鶏肉、赤かまぼこ、卵 学給ぎょうざ、ロースハム ○まめびよ(いちご味) ◎ジョア	人参、玉ねぎ、生しいたけ	乳酸飲料	豆乳 せんべい	
6	水	中華風スープ 坊ちゃんかぼちゃコロケ 春雨の炒め物	400.8(426.5) 15.2(13.4) 19.3(14.1) 41.7(61.5) 1.7(1.3)	坊ちゃんかぼちゃコロケ 油、三温糖 ○ウインナーパン 春雨 米	わかめ、絹豆腐、ベーコン 豚肉	人参、玉ねぎ、ピーマン ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ★ウインナーパン	
7	木	じゃがいものそぼろ煮 鯖の味噌煮 小松菜のナムル	401.7(432.6) 16.3(15.6) 19.3(16.2) 40.8(56.2) 2.1(1.7)	じゃが芋、ごま油、三温糖 白ごま 米	鶏ひき肉、さつま揚げ 鯖の味噌煮、○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、小松菜 コーン、グリーンピース もやし、とうもろこし ◎バナナ	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
8	金	なすのトマト煮 肉団子 ゆで野菜	348.0(371.6) 15.9(12.7) 15.8(10.7) 35.5(56.1) 1.4(0.9)	米、油、じゃが芋 三温糖、ノンエッグマヨネーズ ◎マンナポーロ ○ぼたぼた焼き	鶏肉、肉団子 ロースハム ○牛乳、○おしゃぶり昆布	なす、玉ねぎ、人参 ピーマン、トマト、キャベツ きゅうり	お茶 ポーロ	牛乳 昆布 せんべい	
11	月	ハッシュドビーフ オムレツ キャベツとパインのサラダ	368.6(421.5) 13.2(11.9) 20.4(15.1) 33.0(59.5) 1.6(1.2)	米、油、三温糖 ○じゃが芋、○油 ◎前田のクラッカー	牛肉、オムレツ ○青のり ○牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、キャベツ パイン缶、きゅうり	お茶 クラッカー	牛乳 ♥青のりポテト	
12	火	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、マカロニ、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎型抜きチーズディズニー ○冷凍バイシート	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ○かぼちゃ	お茶 チーズ	お茶 ♥かぼちゃスティック	本堂参拝
13	水	厚揚げのカレー煮 キャベツ入り平つくね きゅうりの中華風サラダ	332.3(425.7) 16.6(14.3) 17.0(12.5) 28.3(63.9) 2.2(1.6)	米、油、三温糖 片栗粉、ごま油 ○ノンエッグマヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚ひき肉、牛ひき肉、ロースハム キャベツ入り平つくね、厚揚げ ○牛乳、○ツナ	人参、玉ねぎ、たけのこ 白ねぎ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、○パセリ粉 ◎国産アップルフレッシュ ○玉ねぎ	お茶 りんごゼリー	お茶 ♥ツナマヨ蒸しパン	
14	木	八宝菜 チキンナゲット 春雨の和え物	332.0(371.6) 13.6(12.1) 19.0(13.6) 26.7(50.2) 1.4(1.0)	米、ごま油、油、三温糖 片栗粉、春雨 ◎ぱりぱりパンキン ○たべっこどうぶつ	豚肉、赤かまぼこ チキンナゲット ○牛乳	白菜、たけのこ、人参 玉ねぎ、干しいたけ きゅうり、みかん缶	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
15	金	米粉ポターージュ 手作りハンバーグ じゃが芋の洋風さんびら	277.6(321.7) 13.9(9.7) 12.3(8.6) 27.7(51.3) 2.1(1.3)	米、油、じゃが芋 パン粉、バター、上新粉 ◎アンパンマンのおこめボール ○ムーンライト	鶏肉、牛ひき肉、豚ひき肉 粉チーズ、牛乳、生クリーム ベーコン	玉ねぎ、人参、パセリ粉 とうもろこし、ピーマン	お茶 あられ	お茶 クッキー	
19	火	豚と大豆の煮物 いわしのおかか煮 ごぼうサラダ ぶどうゼリー	543.8(454.2) 19.4(13.0) 15.0(12.1) 82.8(73.4) 1.6(1.0)	米、油、三温糖 じゃが芋、すりごま ノンエッグマヨネーズ ○源氏パイ	豚肉、大豆、さつま揚げ いわし煮つけ (かつお節)	玉ねぎ、人参、グリーンピース ごぼう、きゅうり ◎幼児野菜&フルーツ 国産ぶどうゼリー	お茶 野菜ジュース	お茶 パイ	
20	水	打ち豆汁 (おばあちゃんレシピ) きのこメンチカツ ビーフンと野菜のソテー	325.8(322.4) 15.6(11.9) 15.8(9.5) 30.3(47.3) 1.3(0.9)	米、油、ビーフン ○コンフレック	うすあげ、打ち豆 かつお節(だし用) きのこメンチカツ、ベーコン ○脱脂粉乳	大根、人参、ごぼう 白ねぎ、キャベツ、玉ねぎ ピーマン ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	おばあちゃん味の日
21	木	酢豚風 しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル	336.5(406.6) 14.5(13.3) 12.7(10.9) 41.0(63.9) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉 三温糖、白ごま、ごま油 ◎マリービスケット ○バター、○三温糖 ○さつま芋	豚肉、無添加ポークしゅうまい ○牛乳	人参、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、ピーマン パイン缶、ほうれん草 もやし、○レモン果汁 ○りんご	お茶 ビスケット	牛乳 ♥さつま芋と りんごの重ね煮	
22	金	ポトフ おさかなナゲット マカロニサラダ	316.8(335.6) 11.6(9.7) 15.5(10.7) 32.7(50.2) 1.6(1.1)	米、油、じゃが芋 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ ◎マンナウエファー ○ルヴァンプライムクラッカー	鶏肉、シャウエッセン おさかなナゲット、ロースハム ○たべる煮干し	玉ねぎ、人参、キャベツ しめじ、きゅうり とうもろこし	お茶 ウエハース	お茶 クラッカー 煮干し	
25	月	チキンカレー ポイルウインナー コールスローサラダ 福神漬	484.0(473.7) 16.8(13.9) 28.7(18.9) 39.6(62.1) 3.0(2.1)	米、油、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ、米粉 ◎カルシウム塩せんべい ○グラニュー糖、○粉糖 ○バター、○小麦粉	鶏肉、シャウエッセン ○牛乳	玉ねぎ、人参、とうもろこし グリーンピース、にんにく 生姜、キャベツ、きゅうり みかん缶、○ほうれん草 ○人参	お茶 せんべい	牛乳 ♥野菜クッキー	
26	火	かきたま汁 ささみカツ ホイコーロー風炒め物	349.8(397.7) 19.4(15.9) 15.6(12.3) 33.0(55.9) 1.5(1.0)	米、片栗粉、油、三温糖 ◎アンパンマンビスケット ○ホットケーキ粉、○バター	液卵、絹豆腐、豚肉 かつお節(だし用)、味噌 昆布(だし用) ポテトとお米のささみカツ ○牛乳	○かぼちゃ、えのき、人参 玉ねぎ、ピーマン、白ねぎ キャベツ	お茶 ビスケット	牛乳 ♥かぼちゃの ホットケーキ	
27	水	じゃが芋の味噌汁 豚肉のりんごソース煮 三色お浸し	373.2(442.5) 21.1(17.9) 19.9(16.0) 27.4(56.7) 1.7(1.3)	◎パリパリ野菜チップス じゃが芋、三温糖、白ごま 米、○米	うすあげ、味噌、豚肉 いわし (だし用) ○昆布	玉ねぎ、人参 白ねぎ、りんご、もやし ほうれん草、○しめじ ○えのき、○まいたけ ○生しいたけ	お茶 せんべい	お茶 ♥きのこご飯の おにぎり	
28	木	大豆のケチャップ煮 焼鮭 切り干し大根のソテー	343.5(401.4) 21.2(16.1) 17.1(12.8) 26.2(55.3) 2.4(1.7)	油、三温糖、オリーブ油 ○北越サラダかきもち じゃがいも 米	豚肉、牛肉 焼鮭、ベーコン ○ハイ! チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン トマトピューレ 切干大根、しめじ ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 チーズ あられ	
29	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 なし、オレンジ ◎アンパンマンジュース	ジュース	お茶 ♥ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日

ごはんのいらない日・・・29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。

9月は手作り弁当の日はありません。