

# 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	水	肉じゃが 厚焼き玉子 洋風ごま和え <b>ハト組・・・手作り弁当</b>	296.8(2358.8) 13.5(44.3) 13.1(76.1)  1.8(1.3)	米、◎たべっこベイビー、じゃがいも 油、三温糖、白すりごま、ごま油 ○ホットケーキ粉	牛肉、料亭風玉子焼き ロースハム、○プロセスチーズ	人参、玉ねぎ、いんげん、しらたき こまつな、もやし、○人参 ○ピーマン	お茶 ビスケット	お茶 ♥人参とピーマンの 蒸しパン	ハト組遠足
2	木	ミネストローネスープ さわら磯辺揚げフライ 大根サラダ	334.5(356.7) 15.3(12.0) 16.3(10.7)  1.9(1.3)	米、油、○小麦粉、○片栗粉、○バター ○黒ごま、○三温糖	○牛乳、ベーコン、さわら磯辺フライ ロースハム、わかめ	◎バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ トマトビュレ、大根、きゅうり	お茶 くだもの	牛乳 ♥手作り ごまクッキー	
6	月	チャプスイ 野菜コロッケ もやしのナムル	296.7(366.2) 11.9(9.7) 10.5(7.3)  1.6(1.0)	米、◎アンパンマンお米ボール 油、片栗粉、白ごま、ごま油、 ○アガー、○三温糖 5種の野菜コロッケ	厚揚げ、牛肉、豚肉	干し椎茸、人参、玉ねぎ、もやし 白ねぎ、たけのこ、きゅうり とうもろこし、○みかん缶 ○オレンジジュース	お茶 あられ	お茶 ♥手作り みかんゼリー	
7	火	米粉ポターージュ 手作りハンバーグ ひじきとさつま芋の炒り煮	247.8(299.1) 10.1(9.2) 14.0(9.7)  1.4(1.0)	米、◎マンナビスケット、バター 上新粉、パン粉、さつまいも、三温糖 油、○あまからせん	鶏肉、牛肉、豚肉、粉チーズ、卵 牛乳、生クリーム、ひじき、うすあげ さつまあげ	人参、玉ねぎ、とうもろこし パセリ粉、いんげん	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
8	水	ハッシュドビーフ ポイルウインナー 切干大根と小松菜のサラダ	354.9(354.7) 14.7(11.5) 19.3(11.6)  1.7(1.1)	米、◎ぱりんご減塩、油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛肉、シャウエッセン シーチキン無添加フレーク	人参、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、小松菜 切干大根、○桃缶、○みかん缶 ○バナナ、○パイ缶	お茶 せんべい	お茶 ♥フルーツミックス	
9	木	酢豚風 しゅうまい ごんご(おばあちゃんレンピ)	60.2(41.6) 0.7(0.5) 2.1(1.1)  0.2(0.2)	米、◎小魚せんべい、油、三温糖 片栗粉	豚肉、国産ポークしゅうまい 打ち豆、○脱脂粉乳、コーンフレーク	人参、玉ねぎ、たけのこ、大根 ピーマン、干し椎茸、パイ缶	お茶 小魚せんべい	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	おばあちゃん味の日
10	金	けんちん汁 鯖の味噌煮 キャベツとバインのサラダ	320.5(362.5) 15.2(11.9) 18.6(12.4)  1.6(1.0)	米、ごま油、油、三温糖 ○ふんわり白パン	鶏肉、絹豆腐、うす揚げ、かつお節 ふっくらさば味噌煮	にんじん、ごぼう、白ねぎ キャベツ、パイ缶、きゅうり	野菜ジュース	お茶 ★白パン	
13	月	ふわふわ卵スープ あじさんがフライ ビーフンと野菜のソテー	347.3(379.1) 13.7(11.8) 19.2(14.5)  2.4(1.7)	米、◎メープルビスケット、パン粉 油、ビーフン ○ぼたぼた焼き	液卵、粉チーズ、ベーコン、豚肉 ○ハイ！チーズ あじさんがフライ	玉ねぎ、人参、とうもろこし パセリ粉、キャベツ、ピーマン しめじ	お茶 ビスケット	お茶 チーズ せんべい	
14	火	野菜のうま煮 ミートボールのケチャップ和え きゅうりとわかめの酢の物	322.7(389.9) 11.0(9.8) 8.6(6.1)  1.8(1.3)	米、三温糖、油、○米、○さつま芋 じゃが芋、○黒ごま	鶏肉、ポーク&チキンミートボール わかめ	玉ねぎ、人参、しらたき、れんこん いんげん、きゅうり、みかん缶 ◎野菜とくだものゼリー	お茶 ゼリー	お茶 ♥さつま芋ごはんの おにぎり	
15	水	大根の味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 白菜のごま和え	282.0(359.3) 19.4(16.7) 12.4(10.0)  2.1(1.6)	米、三温糖、油、白ごま ○ホットケーキ粉、○油	煮干し(だし用)、味噌、鶏肉 ○牛乳、○卵、うす揚げ	大根、人参、しめじ、白ねぎ 白菜、◎みかん、○りんご	お茶 くだもの	牛乳 ♥りんごのケーキ	
16	木	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、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎ソフトな塩せん ○ルヴァンクラッカー	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○まめびよ(ココア)	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 せんべい	豆乳 クラッカー	本堂参拜
17	金	さつまいものシチュー 焼鮭 キャベツのおかか和え りんご	300.8(366.9) 16.5(12.7) 11.8(9.0)  2.2(1.4)	◎アンパンマン幼児用ビスケット ○ひとくちしょうゆせん 米、小麦粉、バター さつま芋	鶏肉、牛乳、焼鮭、糸かつお節 生クリーム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、もやし、りんご	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
20	月	厚揚げのケチャップ煮 照り焼きチキン ほうれん草ののり酢和え	415.3(353.6) 17.7(14.0) 11.8(8.6)  1.5(1.2)	米、◎前田のクラッカー 油、三温糖、白ごま ○さつま芋(安納芋、雷津金時) 片栗粉	厚揚げ、豚肉、照り焼きチキン シーチキン無添加フレーク、きざみのり	人参、玉ねぎ、たけのこ グリーンピース、ほうれん草 とうもろこし	お茶 クラッカー	お茶 ♥さつま芋の 食べ比べ	
21	火	わかめとコーンのスープ 根菜ミンチカツ 野菜ソテー	265.8(322.0) 11.3(10.1) 12.4(8.4)  1.6(1.2)	米、じゃがいも、オリーブ油 油、◎アンパンマンソフトせんべい	ベーコン、根菜入りミンチカツ、豚肉 わかめ、○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、とうもろこし キャベツ、ピーマン	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
22	水	豆腐の味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	306.5(394.0) 16.4(15.0) 11.1(9.2)  1.8(1.5)	○ホットケーキ粉、○黒砂糖 米、ノンエッグマヨネーズ、白ごま マカロニ	○牛乳、絹豆腐、わかめ 煮干し(だし用)、味噌、豚肉 ロースハム	◎バナナ、玉ねぎ、白ねぎ 生姜、しめじ、きゅうり 人参	お茶 くだもの	お茶 ♥黒糖ホットケーキ	
24	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 柿 ◎アンパンマンジュース	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
27	月	根菜カレー オムレツ きゅうりの中華和え 福神漬	283.9(361.1) 10.0(9.4) 15.9(12.0)  2.5(1.8)	◎サブロー 米、油、じゃが芋、三温糖 ごま油、米粉	豚肉、ブレンオムレツ	大根、人参、玉ねぎ、れんこん きゅうり、もやし、福神漬 にんにく、生姜、トマトビュレ ○みかん	お茶 サブレ	お茶 みかん	
28	火	<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)	◎カルシウム塩せんべい ○三温糖、○片栗粉	○牛乳、○きな粉		お茶 せんべい	お茶 ♥ミルクくずもち	
29	水	豚汁 ゆずすだちおろし煮 じゃが芋の洋風さんびら	323.2(398.2) 17.1(14.9) 16.5(16.2)  1.9(1.5)	◎源氏パイ 米、油、じゃが芋	◎型抜きチーズディズニー 豚肉、煮干し(だし用)、味噌 いわしゆずすだちおろし煮 シャウエッセン、うすあげ	人参、大根、白ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、しらたき	お茶 チーズ	お茶 パイ	
30	木	ジュリアンヌスープ ささみカツ 春雨の和え物 りんごゼリー	463.6(381.9) 14.6(9.6) 13.4(9.3)  2.7(1.9)	◎おこめリング 米、油、ごま油、三温糖、はるさめ ○フレンチクレープいちご	ベーコン、 ポテトとお米のささみカツ	キャベツ、玉ねぎ、人参 きゅうり、みかん缶 りんごゼリー	お茶 せんべい	お茶 いちごのクレープ	

ごはんのいらない日・・・24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。