



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	金	じゃがいものそぼろ風 鯖の味噌煮 ほうれん草ともやしのナムル	442.0(467.7) 19.5(15.6) 23.2(17.2) 38.8(62.7) 2.0(1.4)	米、じゃが芋、油、三温糖 ごま油、白ごま ○クリームパン	鶏ひき肉、ふっくらさば味噌煮 さつま揚げ ○牛乳	◎バナナ、ほうれん草、もやし 人参、グリーンピース、玉ねぎ	お茶 くだもの	牛乳 ★クリームパン	
4	月	大麦入り野菜スープ 豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え	311.6(385.4) 16.4(14.5) 15.8(12.2) 26.0(54.3) 1.6(1.2)	米、油、押麦 ◎中半月、○カンパン	豚肉、ベーコン ○牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ バセリ粉、ピーマン、小松菜 もやし、生姜、○バナナ	お茶 あられ	牛乳 くだもの カンパン	
5	火	コーンポタージュ チキンナゲット キャベツのサラダ	300.8(322.7) 11.2(9.3) 14.1(8.8) 32.4(51.6) 1.9(1.3)	米、油、ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ◎前田のクラッカー ○ぼんごめバー	牛乳、生クリーム、粉チーズ チキンナゲット、ロースハム ○ミニフィッシュごまなし	人参、玉ねぎ、とうもろこし バセリ粉、キャベツ、きゅうり	お茶 クラッカー	お茶 ぼんごめバー ミニフィッシュ	
6	水	大根の味噌汁 いわしのおかか煮 じゃが芋とごぼうのきんぴら みかん	307.7(359.3) 18.6(13.6) 15.5(10.5) 23.3(52.5) 2.1(1.3)	米、じゃが芋、ごま油、三温糖 ◎マンナポーロ ○油、○片栗粉、○三温糖	煮干し(だし用)、いわしのおかか煮 ○高野豆腐、○きな粉	人参、大根、えのき、白ねぎ いんげん、ごぼう、みかん	お茶 ポーロ	お茶 ♥高野豆腐の かりんとう	
7	木	おでん風煮 キャベツ入り平つくね 糸こんにゃくの酢の物	260.4(312.7) 15.8(13.5) 10.6(7.0) 25.4(49.0) 2.0(1.3)	米、里芋、三温糖、ごま油 ◎カルシウム塩せんべい	鶏肉、厚揚げ、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、キャベツ入り平つくね ロースハム、○脱脂粉乳 焼き竹輪	大根、人参、糸こんにゃく きゅうり、もやし	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
8	金	炒り鶏 里芋コロッケ ブロッコリーのごま和え	305.8(378.9) 12.0(10.5) 13.5(11.9) 34.2(57.4) 1.5(1.1)	米、三温糖、油 すりごま、○ホットケーキ粉 ○三温糖、○バター	鶏肉、さつま揚げ 里芋の鶏そぼろコロッケ ○牛乳	ごぼう、人参、平こんにゃく れんこん、ブロッコリー ○グリーンピース、◎バナナ 干し椎茸、いんげん	お茶 くだもの	お茶 ♥グリーンピースケーキ	
11	月	かぶりポトフ あじフライ 白菜のナムル	352.7(376.7) 17.7(13.9) 20.5(14.6) 24.3(47.5) 1.6(1.1)	米、◎ばりばりパンプキン ○たべっこどうぶつ、油 すりごま、ごま油、じゃがいも	○牛乳、鶏肉、シャウエッセン あじ松葉開きフライ ロースハム	かぶ、人参、キャベツ、しめじ 白菜、きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
12	火	わかめスープ のり塩からあげ 切り干し大根のサラダ ミニデザート	341.0(372.8) 18.1(13.7) 14.1(10.1) 35.5(56.9) 2.0(1.3)	米、◎エースコイン、片栗粉、油 三温糖 ○油、○米粉、○片栗粉、○じゃがいも	鶏肉、わかめ、ロースハム ○とろけるチーズ あおりのり	玉ねぎ、人参、白ねぎ 切干大根、キャベツ、きゅうり ○人参、ミニデザート(オレンジ)	お茶 ビスケット	お茶 ♥人参のボンデケーキ	
13	水	ハヤシチュー ミートボール 春雨の和え物	446.2(510.1) 15.6(14.8) 20.7(16.8) 49.4(74.9) 2.3(1.7)	米、油、春雨、三温糖、ごま油 ○春巻きの皮、○三温糖、○バター ◎あまからせん、じゃがいも	牛肉、ポーク&チキンミートボール ○牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、トマトビュレ きゅうり、みかん缶、○りんご	お茶 せんべい	牛乳 ♥アップルパイ風春巻き	
14	木	麻婆大根 さつま芋コロッケ 小松菜の塩昆布和え	513.6(385.5) 15.2(14.2) 16.2(9.6) 76.7(60.7) 1.5(1.2)	米、ごま油、三温糖、片栗粉 さつま芋のコロッケ ○アンパンマンのソフトせんべい	豚肉、味噌、糸昆布 焼き竹輪	大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸 白ねぎ、小松菜 ◎みかん	お茶 くだもの	お茶 せんべい	
15	金	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 ○ホットケーキ粉	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○牛乳、○卵	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ◎幼児用ジュース(りんご) ○小松菜、○抹茶(粉末)	お茶 ジュース	お茶 ♥抹茶と小松菜の ホットケーキ	本堂参拝
18	月	手作り弁当 	72.0(75.0) 0.7(0.8) 3.7(2.0) 8.9(13.6) 0.2(0.2)	○さつま芋、○米粉、○油 ○三温糖	◎ジョア(プレーン) ○牛乳、○無調整豆乳	乳酸飲料	牛乳 ♥米粉蒸しパン・ さつまいも		
19	火	なめこのみそ汁 鶏肉のパーベキューソース ブロッコリーサラダ	342.6(425.7) 19.9(17.6) 16.2(15.6) 29.4(53.7) 2.0(1.5)	米、◎マンナウェファー 三温糖、ノンエッグマヨネーズ ○三温糖	絹豆腐、煮干し(だし用) 味噌、鶏肉、うすあげ わかめ、○昆布(だし用)	○大根、なめこ、白ねぎ ブロッコリー、とうもろこし 人参	お茶 ウエハース	お茶 ♥大根とうすあげの おにぎり	
20	水	鶏肉と大豆の炒め煮 焼鮭 ほうれん草入りスパゲティー りんご	342.9(388.1) 14.5(11.6) 15.5(11.3) 36.4(59.9) 1.2(0.9)	米、◎ソフトな塩せん じゃがいも、油、三温糖 オリーブ油、スパゲティー ○コーンフレーク	ゆで大豆、さつま揚げ、焼鮭 ベーコン、○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、干し椎茸 ほうれん草、しめじ、りんご	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	もちつき会 ※お餅は食べません
21	木	冬野菜のあったか汁 厚焼きたまご 甘辛炒め	231.1(297.7) 13.2(11.1) 9.8(7.2) 22.5(47.2) 1.6(1.0)	米、◎たべっこベイビー ごま油、三温糖 ○三温糖、さといも	鶏肉、かつお節(だし用) 料亭風たまご焼き、豚肉 さつま揚げ、○あずき 昆布(だし用)	大根、人参、白菜、しょうが 玉ねぎ、しらたき、いんげん ○かぼちゃ	お茶 ビスケット	お茶 ♥冬至南瓜 (おばあちゃんレシピ)	おばあちゃん味の日
22	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 みかん、いちご ◎飲む野菜と果実デザートに	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
25	月	里芋の味噌汁 豚肉のりんごソース煮 ほうれん草のおかか和え	317.6(414.1) 20.6(18.7) 10.8(8.9) 34.6(64.7) 1.6(1.2)	米、◎アンパンマン用ビスケット ○ハッピーターン さといも、三温糖	うすあげ、味噌、豚肉 糸かつお節、○おしゃぶり昆布 ○飲むヨーグルト	大根、人参、白ねぎ りんご、玉ねぎ、ほうれん草 もやし	お茶 ビスケット	飲むヨーグルト あられ 昆布	
26	火	ポークビーンズ コーンフライ コールスローサラダ	409.5(438.7) 14.4(12.4) 17.0(11.5) 49.7(71.4) 1.3(0.9)	米、◎マンナポーロ ○さつま芋、ノンエッグマヨネーズ 三温糖、油、じゃがいも サクッとこんにゃくに国産コーン	ゆで大豆、豚肉、○牛乳	玉ねぎ、人参、トマトビュレ キャベツ、きゅうり、みかん缶	お茶 ポーロ	牛乳 ♥ふかしいも	
27	水	親子煮 白身魚フライ はりはり漬け	287.2(304.4) 14.8(11.5) 11.9(7.4) 30.3(47.9) 1.4(0.9)	米、じゃがいも、油、三温糖 白ごま、○全粒粉、○三温糖 ○油	鶏肉、赤かまぼこ、液卵 ホキフライ	◎みかん、人参、玉ねぎ 生しいたけ、白ねぎ、切干大根 きゅうり	お茶 くだもの	お茶 ♥手作り 全粒粉クッキー	
28	木	年越しうどん汁 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー	302.5(362.6) 13.0(11.3) 14.7(10.9) 29.5(54.9) 1.8(1.3)	米、◎ソフトな小魚せん ○おこめリング甘口しょうゆ ゆでうどん、オリーブ油	○豆乳、牛肉、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、ベーコン 国産鶏の豆腐入りハンバーグ	人参、玉ねぎ、白ねぎ キャベツ、ピーマン	お茶 せんべい	豆乳 あられ	

ごはんのいらない日・・・22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。