



# 献立表



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			
5	金	手作り弁当	60.2(71.7) 0.7(1.0) 2.1(1.7) 9.6(13.1) 0.2(0.3)	◎アンパンマンの揚げせん ○米	○昆布(だし用) ○かつお節(だし用)	○七草 ○かぶ	お茶 揚げあられ	お茶 ♥七草粥	
9	火	チキンカレー ポイルウインナー キャベツとパインのサラダ 福神漬け	353.4(377.8) 12.9(10.4) 22.2(15.3) 25.5(49.6) 2.8(1.9)	じゃが芋、三温糖、油 米粉、○小麦粉、○三温糖 ○バター 米	鶏肉、シャウエッセン ○牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ トマトピューレ、パイン缶 きゅうり、グリーンピース とうもろこし、にんにく 生姜、福神漬け、○レーズン	お茶 くだもの	お茶 ♥レーズン クッキー	
10	水	豆腐入りすまし汁 れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのごま和え りんごゼリー	397.3(431.5) 15.0(12.8) 17.1(12.2) 45.8(67.6) 1.5(1.1)	油、三温糖、◎ビスコ すりごま 米	絹豆腐、わかめ 削り節(だし用) 昆布(だし用)、竹輪 ○脱脂粉乳 れんこんはさみ揚げ	玉ねぎ、人参、白ねぎ ブロッコリー 国産アップルフレッシュ	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト	
11	木	さつま汁 カラスガレイの照り焼き 小松菜のスパゲティー	320.2(367.4) 21.5(16.2) 6.8(6.3) 43.2(61.4) 1.5(1.2)	◎前田のクラッカー さつまいも、スパゲティー オリーブ油 ○ホットケーキ粉 米	○無調整豆乳、味噌 カラスガレイの照り焼き ベーコン、うすあげ 煮干し(だし用)	○りんご 大根、人参、白ねぎ 小松菜、しめじ	お茶 クラッカー	お茶 ♥りんご入り 蒸しパン	
12	金	ポークビーンズ 厚焼き玉子 もやしのナムル	298.8(391.8) 15.6(17.0) 14.4(15.2) 26.7(46.6) 1.5(1.5)	○ハッピーターン 油、三温糖、白ごま ごま油、じゃがいも 米	◎ハイ！チーズ 茹で大豆、豚肉 厚焼き玉子 ロースハム、○牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ粉 トマトピューレ、もやし きゅうり、とうもろこし	お茶 チーズ	牛乳 揚げあられ	
15	月	ふわふわ卵スープ 若狭牛コロッケ れんこんの甘辛炒め	379.6(388.7) 15.6(12.7) 21.3(14.2) 31.4(52.5) 2.2(1.6)	◎バリバリやさいチップス 油、三温糖、ごま油 ○ルヴァンクラッカー パン粉 米	○おしゃぶり昆布、液卵 粉チーズ、牛肉、ベーコン 若狭牛コロッケ さつま揚げ ○牛乳	玉ねぎ、人参、れんこん とうもろこし、しらたき いんげん、パセリ粉	お茶 せんべい	牛乳 クラッカー 昆布	
16	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(13.1) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、○三温糖 ◎マンナポーロ ◎アンパンマンお米ボール	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○小豆	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん きゅうり	お茶 ポーロ	お茶 ♥ぜんざい	本堂参拝
17	水	えのきのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 野菜ソテー	290.8(391.6) 15.5(14.4) 14.1(12.3) 25.4(55.9) 1.8(1.3)	オリーブ油、三温糖 白ごま ○ミニひじきあられ 米	○まめびよ 削り節(だし用) わかめ、鶏肉、ベーコン	えのき、人参、白ねぎ キャベツ、玉ねぎ ピーマン ◎みかん	お茶 くだもの	豆乳 あられ	
18	木	すき焼き風煮物 焼鮭 長寿なます(おばあちゃんレシピ)	484.6(378.9) 18.1(12.7) 17.1(11.5) 64.5(56.1) 1.6(1.1)	油、三温糖、○薄力粉 ○三温糖、じゅがいの 白ごま、○さつまいも 米	牛肉、焼き豆腐 焼鮭、うすあげ、○卵 ○生クリーム、味噌 ○牛乳	大根、人参、しらたき 白ねぎ、きゅうり ◎幼児用野菜ジュース	野菜ジュース	牛乳 ♥さつまいも ケーキ	
19	金	かぶりポトフ ソースヒレカツ コールスローサラダ	314.3(341.7) 14.1(10.7) 12.4(7.8) 36.7(57.2) 1.7(1.1)	◎あまからせん、油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、三温糖 ○黒棒カルシウム	ヒレカツ、シャウエッセン 味噌、鶏肉	かぶ、人参、玉ねぎ しめじ、キャベツ きゅうり、みかん缶	お茶 せんべい	お茶 黒棒	
22	月	麻婆豆腐 オムレツ スパゲティーサラダ	344.1(368.3) 13.8(11.5) 17.0(11.6) 34.1(54.5) 1.6(1.1)	◎ばりばりパンブキン ごま油、片栗粉、三温糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティー、○三温糖 米	豚肉、絹豆腐、オムレツ ロースハム、○生クリーム ○クリームチーズ 味噌	玉ねぎ、人参、白ねぎ 干し椎茸、きゅうり とうもろこし、○バナナ ○パイン缶、○桃缶 ○みかん缶	お茶 せんべい	お茶 ♥フルーツの クリームチーズ和え	
23	火	ワンタンスープ 肉団子 水菜のサラダ	291.8(313.6) 13.3(10.8) 16.7(11.1) 22.1(42.5) 2.3(1.4)	ワンタン、三温糖 ◎じゃが芋、○片栗粉 米 ○ノンエッグマヨネーズ	ベーコン、肉団子 シーチキン無添加フレーク ○豆乳、○青のり ○糸かつお節	人参、玉ねぎ、白ねぎ とうもろこし、水菜 大根、きゅうり ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥たご焼き風 ポテト	
24	水	けんちん汁 鯖の味噌煮 かぶときゅうりの昆布和え	274.2(304.4) 15.0(11.5) 15.2(8.7) 19.3(45.1) 1.4(0.8)	◎中半月、ゴマ油 ○プチクッキー 米	鶏肉、絹豆腐、うすあげ 鯖の味噌煮、塩昆布 削り節(だし用)	人参、ごぼう、かぶ きゅうり、白ねぎ	お茶 おかし	お茶 プチクッキー	
25	木	大根の味噌汁 ささみカツ カレービーフンソテー	406.6(441.1) 19.5(16.0) 17.4(12.8) 42.9(65.5) 1.6(1.2)	◎ソフトな小魚せん ○クロワッサン ビーフン、油 米	うすあげ、煮干し(だし用) ベーコン ○牛乳 ポテトとお米のささみカツ	大根、人参、えのき 白ねぎ、キャベツ しめじ、ピーマン	お茶 せんべい	牛乳 ★クロワッサン	
26	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 ◎飲む野菜と果実ピーチ味	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
29	月	肉入りごぼう汁 おさかなナゲット 三色お浸し	328.5(404.2) 14.5(13.5) 17.0(14.3) 29.4(55.3) 1.4(1.1)	◎一口しょうゆせん 油、白ごま、○三温糖 米	牛肉、木綿豆腐 削り節(だし用) 昆布(だし用)、ゆで大豆 おさかなナゲット ひじき	糸こんにやく、ごぼう 人参、白ねぎ 小松菜、もやし ○人参	お茶 せんべい	お茶 ♥お豆の混ぜご飯 おにぎり	
30	火	豚汁 手作りハンバーグ ブロッコリーとりんごのさっぱり和え	340.3(361.9) 18.0(14.3) 17.8(12.5) 27.0(48.0) 1.9(1.2)	パン粉、油、三温糖 ○コーンフレーク 米	豚肉、うすあげ、牛肉 煮干し(だし用)、卵 ○脱脂粉乳	◎みかん、大根、人参 白ねぎ、玉ねぎ ブロッコリー、りんご しらたき	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
31	水	コンソメスープ 照り焼きチキン マカロニサラダ ゼリー	566.4(473.8) 17.9(12.3) 17.8(13.5) 83.8(75.8) 2.6(1.8)	マカロニ ノンエッグマヨネーズ ○ぼたぼた焼き 米、◎たべっこどうぶつ	ベーコン、ロースハム ○牛乳 照焼チキン	人参、玉ねぎ、白菜 パセリ粉、しめじ きゅうり、とうもろこし 伊予柑ゼリー	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	

ごはんのいない日・・・26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。