



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	木	大根と豚肉の煮物 オムレツ わかめの中華和え	328.2(382.4) 15.0(13.1) 15.6(10.4) 32.0(59.0) 1.8(1.2)	◎中半月、じゃがいも 三温糖、油、ごま油 ○プチたい焼き 米	豚肉、さつまあげ、わかめ ブレンオムレツ ○牛乳	大根、人参、きゅうり もやし、みかん缶	お茶 おかし	牛乳 たいやき	
2	金	打ち豆入りミネストローネスープ おさかなフライ キャベツとチキンのサラダ みかん	297.5(364.5) 12.1(9.2) 11.1(8.3) 37.3(63.2) 1.8(1.2)	じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ ◎星たべよ ○マンナポーロ (未満児) 米	ベーコン、打ち豆 根菜入りいわしフライ サラダチキン ○甘納豆 (以上児)	◎野菜とくだものゼリー 玉ねぎ、人参、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、みかん	お茶 ゼリー	お茶 せんべい 甘納豆 ※未満児・ポーロ	
5	月	うどん汁 焼鮭 かぶとウインナーのソテー	293.9(374.3) 18.9(15.1) 11.8(8.5) 28.1(59.3) 2.2(1.5)	◎ミニアスバラガスビスケット ○ハッピーターン ゆでうどん、オリーブ油 米	うすあげ、赤かまぼこ シャウエッセン、かつお節(だし用) ○おしゃぶり昆布、昆布(だし用) ○飲むヨーグルト 焼鮭	玉ねぎ、人参、白ねぎ かぶ、いんげん	お茶 ビスケット	乳酸飲料 せんべい 昆布	
6	火	野菜スープ煮 ほうれん草グラタン さつま芋のサラダ	325.0(373.1) 9.8(9.1) 14.4(10.7) 39.2(60.0) 1.5(1.0)	ノンエッグマヨネーズ さつまいも 米	鶏肉、ほうれん草グラタン ロースハム、○脱脂粉乳	◎バナナ、キャベツ、玉ねぎ 人参、しめじ、きゅうり とうもろこし	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
7	水	のっぺい汁 (おばあちゃんレシピ) 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのごま和え	307.6(374.4) 17.6(14.8) 10.1(9.0) 36.6(58.5) 2.2(1.5)	◎メープルビスケット、○白ごま 里芋、片栗粉、油、三温糖、白すりごま ○米 米	うすあげ、かつお節(だし用) 豚肉、焼き竹輪、○シーチキン	人参、糸こんにゃく、椎茸 ごぼう、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、○大葉	お茶 ビスケット	お茶 ♥ツナしそおにぎり	おばあちゃん味の日
8	木	中華スープ チキンカツ 小松菜スパゲティ	354.4(371.1) 16.5(13.1) 18.9(13.0) 29.5(50.5) 1.7(1.2)	◎ひとくちしょうゆせん 三温糖、オリーブ油 ○アンパンマンのソフトせんべい スパゲティ 米	わかめ、絹豆腐、ベーコン 若鶏ムネサックリフライ シャウエッセン	玉ねぎ、人参、小松菜 しめじ	お茶 せんべい	お茶 せんべい	
9	金	根菜カレー 厚焼き玉子 白菜とりんごのサラダ 福神漬	316.2(357.2) 9.9(8.8) 14.6(9.5) 36.2(59.0) 2.5(1.7)	◎カルシウム塩せんべい 油、米粉、三温糖 じゃがいも 米	鶏肉、料亭風たまごやき 水ようかん	れんこん、人参、大根 玉ねぎ、白菜、きゅうり りんご、にんにく、しょうが 福神漬、トマトピューレ	お茶 せんべい	お茶 水ようかん	
13	火	八宝菜 大豆入りミンチカツ 春雨サラダ	411.3(400.7) 18.1(14.0) 21.2(13.6) 37.1(55.4) 1.7(1.3)	◎おにぎりせんべい 片栗粉、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、春雨 米、○源氏パイ	豚肉、赤かまぼこ ロースハム、○牛乳 大豆入りミンチカツ	白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ 干しいたけ、きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 パイ	
14	水	さつま芋シチュー 手作りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え	395.5(511.9) 15.0(14.9) 13.9(12.4) 52.6(85.2) 1.8(1.4)	さつまいも、バター、小麦粉 ○アンパンマンの揚げせん パン粉 米	鶏肉、牛肉、豚肉 生クリーム、糸かつお節 牛乳、卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ グリーンピース、もやし ◎みかん	お茶 くだもの	お茶 おかし	
15	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 ◎たべっこペイビー ○米粉、○油、○三温糖 米	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○調整豆乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ○りんご	お茶 ビスケット	お茶 ♥米粉のアップル ココアケーキ	本堂参拝
16	金	肉じゃが 焼鯖 もやしのナムル いちご	343.2(388.4) 19.2(14.2) 17.5(12.9) 27.2(53.9) 1.9(1.3)	◎お米リング、○米粉、○片栗粉 油、三温糖、白ごま、ごま油 米、じゃがいも	牛肉、焼鯖、○豚肉 ロースハム、○とろけるチーズ	人参、しらたき、玉ねぎ、いんげん もやし、きゅうり、とうもろこし いちご、○にら、○人参	お茶 おこめリング	お茶 ♥野菜チヂミ	
19	月	牛肉の柳川風煮 ポイルウインナー ほうれん草とツナの和え物 みかんゼリー	505.3(413.6) 20.0(13.4) 20.1(12.6) 61.2(61.6) 1.9(1.3)	◎星たべよ、三温糖 ○バリバリやさしいチップス 米	○型抜きチーズデイズニー、牛肉 液卵、シャウエッセン、シーチキン	ごぼう、人参、玉ねぎ、白ねぎ 生しいたけ、ほうれん草、もやし とうもろこし、みかんゼリー	お茶 せんべい	お茶 チーズ 野菜チップス	
20	火	もずくスープ 豆乳タンドリーチキン じゃがいものきんぴら	234.6(342.4) 15.7(14.3) 9.1(9.0) 22.5(51.1) 1.6(1.3)	じゃがいも、油、三温糖、白ごま 米、○片栗粉、○三温糖	もずく、ベーコン、鶏肉 無調整豆乳、○牛乳	玉ねぎ、人参、いんげん とうもろこし、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥牛乳もち	
21	水	手作り弁当 	72.0(75.0) 0.7(0.8) 3.7(2.0) 8.9(13.6) 1.8(1.8)	◎アンパンマンのおこめボール ○三温糖、○パイシート		○りんご	お茶 あられ	お茶 ♥アップルパイ	
22	木	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 きゅうり、人参、かんぴょう デコボン ◎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
26	月	コーンスープ いわしの梅煮 春雨の炒め物	389.8(377.9) 17.4(13.5) 16.9(12.0) 42.0(54.0) 2.4(1.5)	◎あまからせん、油、三温糖 ○ジャムパン、春雨 米	ベーコン、いわしの梅煮 牛肉、○牛乳	クリームコーン缶、人参 玉ねぎ、とうもろこし、バセリ粉 ピーマン	お茶 せんべい	牛乳 ★ジャムパン	
27	火	豆乳鍋風 アンサンブルエッグ もやしのごま和え	390.9(449.2) 18.2(15.2) 22.7(19.1) 28.4(54.1) 1.7(1.2)	◎ばりんご減塩、すりごま ○ルヴァンクラッカー 米	鶏肉、木綿豆腐、無調整豆乳 アンサンブルエッグ、ロースハム ○牛乳、○たべる煮干し かつお節(だし用)、昆布(だし用) 味噌	白菜、人参、玉ねぎ、しめじ もやし、きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 クラッカー 煮干し	
28	水	麻婆大根 春巻き 甘酢キャベツ	343.2(418.7) 10.6(10.5) 19.9(17.6) 30.5(54.5) 1.6(1.2)	ごま油、三温糖、片栗粉、油 ○ソフトせんべい 米	豚肉、春巻き、ロースハム 味噌	◎みかん、大根、人参、玉ねぎ 干しいたけ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	お茶 くだもの	お茶 せんべい	
29	木	コンソメスープ いろどり丼 フルーツミックス	458.5(397.4) 16.3(11.9) 13.2(10.2) 68.6(64.4) 1.6(1.2)	ショートタイプマロニー、三温糖 ○ホットケーキ粉、○黒ごま ○粉糖 米	ベーコン、豚肉、○卵、○絹豆腐	人参、玉ねぎ、白ねぎ ほうれん草、とうもろこし、桃缶 みかん缶、バイン缶、バナナ ◎気になる野菜	野菜ジュース	お茶 ♥セサミ豆腐 ドーナツ	

ごはんのいらない日・・・22日(木)

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。