



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	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	巻き寿司 (ウインナー、きゅうり、たまご、おしんこ、いなり) すまし汁 豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ ひなまつりデザート	451.6(356.9) 15.1(10.0) 10.0(6.1) 75.4 (65.6) 2.4(1.7)	ひなまつり (3色スイーツ) 米、油、ノンエッグマヨネーズ ◎ひなあられ スパゲティー ◎カルシウム塩せんべい	やさしい海のハート型スライスなると ワカメ、ウインナー 花型豆腐ハンバーグ、たまご ロースハム、油揚げ 昆布 (だし用)、削り節 (だし用) ◎カルピス	きゅうり、おしんこ ◎飲む野菜とデザートに しめじ、白ねぎ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	お茶 せんべい	カルピス ひなあられ	ひなまつり
4	月	ミネストローネスープ あじフライ ポテトサラダ	371.4(380.3) 14.7(11.8) 19.1(12.8) 35.2(54.5) 1.9(1.3)	油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎マンナビスケット ◎アンパンマンの揚げせん 米	ベーコン、ロースハム あじ松葉開きフライ	キャベツ、人参、玉ねぎ きゅうり、とうもろこし トマトピューレ	お茶 ビスケット	牛乳 揚げあられ	
5	火	大豆の磯煮 厚焼き玉子 小松菜のごま和え	365.5(399.2) 18.0(14.9) 17.7(12.5) 33.5(56.7) 2.0(1.5)	油、三温糖、すりごま ◎ホットケーキ粉 じゃがいも 米	牛肉、刻み昆布、さつま揚げ 料亭風たまごやき、ロースハム ◎シャウエッセン、◎卵、◎牛乳	人参、玉ねぎ、グリーンピース もやし、小松菜 ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ♥アメリカンドッグ	ペンギン牛乳の日
6	水	五目味噌汁 若狭牛コロッケ ビーフンと野菜のソテー いちご	314.1(372.9) 12.5(10.8) 14.8(10.6) 32.8(58.6) 1.7(1.2)	◎マンナボーロ、ビーフン、油 米	味噌、豚肉、若狭牛コロッケ ◎脱脂粉乳、うすあげ 煮干し (だし用)	大根、人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、いちご	お茶 ボーロ	お茶 ♥ヨーグルト ブルーベリーソース	
7	木	手作り弁当 	73.6(112.6) 0.5(0.9) 4.1(4.2) 8.7 (17.9) 0.3(0.3)	◎マンナウエハース ◎米、◎三温糖	おうすあげ	◎人参、◎生しいたけ、◎白ねぎ	お茶 ウエハース	お茶 ♥あぶら揚げごはんの おにぎり (おばあちゃんレシ)	おばあちゃん味の日
8	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 	363.5(374.2) 14.1(11.4) 18.2(13.2) 35.8(52.5) 1.6(1.0)	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 デコボン、野菜ジュース	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
11	月	キャベツの味噌汁 海老カツ 牛肉とごぼうの甘辛炒め	270.1(305.0) 13.2(10.8) 12.1(8.4) 27.1(46.4) 1.7(1.2)	三温糖、油 ◎おこめリング ◎アンパンマンのソフトせんべい 米	味噌、煮干し (だし用)、牛肉 海老かつ、うすあげ	キャベツ、人参、えのき しょうが、ごぼう、玉ねぎ しらたき	お茶 あられ	お茶 せんべい	
12	火	じゃがいものそばろ煮 いわしのゆずすだちおろし煮 糸こんにゃくの酢の物	343.4(353.8) 16.9(12.6) 15.2(10.3) 34.7(52.6) 2.1(1.3)	じゃがいも、油、三温糖、ごま油 ◎小麦粉、◎油 米	鶏肉、さつま揚げ いわしのゆずすだちおろし煮 ロースハム ◎きな粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、もやし、糸こんにゃく ◎みかん	お茶 くだもの	お茶 ♥きな粉 ビスコッティ	
13	水	中華スープ ささみカツ キャベツのサラダ ゼリー (みかん)	498.0(427.0) 16.8(11.6) 15.6(11.5) 72.5(69.3) 2.0(1.4)	マロニー、油、ノンエッグマヨネーズ ◎ハッピーターン ◎ホットケーキ粉、◎黒糖 米	◎煮干し、絹豆腐、◎牛乳 ポテトとお米のささみカツ ロースハム	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 果実の恵み (密柑ジュレ)	お茶 あられ 煮干し	牛乳 ♥黒糖ホットケーキ	ペンギン牛乳の日
14	木	米粉ポタージュ ミートボールのケチャップ和え ほうれん草ともやしのナムル	283.9(341.6) 12.0(10.8) 16.0(11.4) 22.9(49.0) 1.6(1.1)	中半月、上新粉、ごま油、白ごま ◎じゃが芋、◎油 三温糖、バター 米	鶏肉、ミートボール、粉チーズ 牛乳、生クリーム	玉ねぎ、人参、パセリ粉、もやし ほうれん草	お茶 おかし	お茶 ♥手作り ポテトチップス	
15	金	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎プチクッキー	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎ジョア (ストロベリー)	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	乳酸飲料	牛乳 クッキー	本堂参拝
18	月	筑前煮 しゅうまい もやしのごま和え 手作りふりかけ	427.4(341.1) 16.5(11.1) 11.7(8.0) 64.0(56.1) 1.9(1.3)	さといも、三温糖、ごま油 ◎パリパリやさいチップス 米	鶏肉、ロースハム、しゅうまい 糸かつお節、◎型抜きチーズディズニー	人参、ごぼう、れんこん、たけのこ 平こんにゃく、干しいたけ もやし、きゅうり、小松菜 アンパンマンジュース	ジュース	お茶 チーズ せんべい	
19	火	ビーフカレー オムレツ フルーツポンチ 福神漬	469.0(472.5) 14.8(13.2) 21.7(16.1) 53.6(68.8) 2.6(1.8)	じゃがいも、油、三温糖 ◎ホットケーキ粉、油 ◎ひとくちしょうゆせん 米粉	牛肉、ブレンオムレツ ◎牛乳	玉ねぎ、人参、とうもろこし グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが、福神漬 みかん缶、桃缶、バナナ、パイナップル いちごジャム	お茶 せんべい	牛乳 いちごカップケーキ	ペンギン牛乳の日
21	木	ポトフ おさかなナゲット トマトスパゲティー	319.3(364.8) 10.9(9.6) 15.1(10.9) 34.9(57.1) 1.6(1.1)	◎アンパンマン幼児ビスケット ◎あまからせん、じゃがいも、油 スパゲティー、オリーブ油 三温糖 米	鶏肉、おさかなナゲット ベーコン、シャウエッセン	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ ピーマン、とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
22	金	★パンバイキング (5種類から3個選べるよ◎) コーンスープ 手作りハンバーグ 春雨サラダ いちご	426(255) 21.3(19.8) 16.2(14.1) 1.5(1.4) 2.3(1.6)	★ウインナーパン、★カレーパン ★ツナポテトパン、★チーズパン ★ホイップいちごパン パン粉、ごま油、春雨、三温糖	牛肉、豚肉、ベーコン 卵、ロースハム ◎プリン、◎生クリーム ◎まめびよ	コーン缶、コーン、玉ねぎ、人参 いちご、きゅうり、パセリ粉	豆乳	お茶 プリン ペンギン組はお楽しみ	お別れ会 ペンギン組 リクエスト給食
25	月	炒り鶏 焼鮭 小松菜の味噌ソース和え デコボン	331.5(414.3) 21.8(16.9) 15.6(13.6) 26.0(56.0) 2.0(1.3)	◎ビスコ、◎さつまいも、◎油 ◎バター、◎グラニュー糖 三温糖、油 米	鶏肉、焼鮭、味噌 さつま揚げ	ごぼう、人参、平こんにゃく れんこん、干しいたけ、いんげん 小松菜、玉ねぎ デコボン	お茶 ビスケット	お茶 ♥キャラメルポテト	
26	火	ふわふわ卵スープ 白身魚フライ キャベツとパインのサラダ	267.9(309.4) 12.5(10.1) 12.7(8.2) 26.0(48.8) 1.9(1.3)	◎アンパンマンのおこめボール ◎ホットケーキ粉、◎油 パン粉、油、三温糖 米	液卵、粉チーズ、ベーコン ホキフライ ◎ロースハム、◎とろけるチーズ	◎とうもろこし、人参、玉ねぎ パセリ粉、キャベツ、きゅうり パイン缶	お茶 あられ	お茶 ♥コーンパンケーキ	
27	水	肉じゃが ぎょうざ 春雨の和え物	372.1(457.7) 13.4(14.8) 16.0(16.9) 43.7(61.6) 1.5(1.3)	三温糖、油、春雨、ごま油 米、じゃがいも ◎コーンフレック	◎脱脂粉乳、◎チーズ 牛肉、ぎょうざ	人参、玉ねぎ、いんげん しらたき、きゅうり、みかん缶	お茶 チーズ	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	
28	木	コーンポタージュ 豚肉のケチャップ炒め ひじきとキャベツのサラダ	264.2(349.8) 12.1(10.9) 10.9(8.5) 29.5(57.5) 1.7(1.2)	じゃがいも、油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ◎ぼたぼた焼き 米	牛乳、生クリーム、豚肉、ひじき	玉ねぎ、人参、クリームコーン缶 とうもろこし、パセリ粉、ピーマン キャベツ、むき枝豆、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 せんべい	
29	金	具だくさん味噌汁 キャベツ入り平つくね 切干大根のナムル	251.5(275.6) 13.2(10.4) 11.6(7.1) 23.5(42.6) 1.9(1.2)	◎カルシウム塩せんべい ◎国産かりんとう、ごま油 白ごま 米	絹豆腐、うすあげ、味噌 削り節 (だし用)、ロースハム キャベツ入り平つくね	人参、しめじ、大根、白ねぎ 切干大根、もやし、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 かりんとう	

ごはんのいない日・・・1 (金)

8日 (金)

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。

♥赤字のおやつはペンギン組さんリクエストおやつです。

