

日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 0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	月	えのきのすまし汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ	35.9(78.9) 0.3(0.6) 1.5(1.6) 5.2(15.4) 0.1(0.1)	米、油、白ごま、はるさめ ノンエッグマヨネーズ ◎星たべよ	わかめ、かつお節(だし用) 豚肉、ロースハム	えのき、白ねぎ、生姜、しめじ 玉ねぎ、ピーマン、きゅうり 人参、◎ミックスキャロット	野菜ジュース	お茶 せんべい	
2	火	キャベツの味噌汁 ささみフライ ジャーマンポテト	328.2(392.1) 15.4(12.0) 14.4(11.7) 34.3(59.7) 2.1(1.5)	米、油、オリーブ油、じゃが芋 ◎アンパンマンのお野菜せんべい ◎バター、◎三温糖、◎さつま芋	うすあげ、いわし(だし用) ささみフライ、ベーコン ◎卵、◎牛乳	キャベツ、人参、えのき 玉ねぎ、○りんご	お茶 せんべい	お茶 ♥りんごと さつま芋のケーキ	
3	水	麻婆豆腐 シュウマイ ごま和え	292.2(352.4) 16.1(14.0) 14.7(11.7) 23.9(47.8) 1.7(1.2)	米、油、ごま油、片栗粉 三温糖、◎たべっこペイビー ◎ハッピーターン	豚ひき肉、絹豆腐、味噌 国産ポークしゅうまい ◎牛乳、◎たべる煮干し	玉ねぎ、人参、干しいたけ 白ねぎ、きゅうり、もやし	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい 煮干し	
4	木	チキンカレー ポイルウインナー フルーツポンチ 福神漬け	235.6(310.4) 14.1(12.5) 9.3(7.4) 23.9(48.3) 1.4(1.1)	米、油、じゃが芋、三温糖 ◎前田のクラッカー 米粉	鶏肉、シャウエッセン ◎脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、とうもろこし グリーンピース、生姜、にんにく みかん缶、バナナ、パイナップル 桃缶、福神漬、トマトピューレ ◎ジャム	お茶 クラッカー	お茶 ♥ヨーグルト	入園式 
5	金	豚汁 若狭牛コロッケ ほうれん草のおかか和え	287.7(336.5) 12.1(9.7) 15.0(8.8) 26.0(54.6) 1.5(0.9)	米、油、◎ぼんごめバー	豚肉、うすあげ、いわし(だし用) 味噌、若狭牛コロッケ 糸かつお節	人参、大根、白ねぎ、しらたき ほうれん草、もやし ◎ジュース (ぶどうとりんご)	ジュース	お茶 ビスケット	
8	月	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)	米、◎パイシート、◎三温糖	◎型抜きチーズディズニー		お茶 チーズ	お茶 ♥手作り 源氏パイ	
9	火	コーンポタージュ 照り焼きチキン ブロッコリーのごま和え	240.6(312.8) 11.5(9.6) 7.6(4.9) 31.5(57.6) 1.8(1.3)	米、油、すりごま、三温糖 ◎黒棒カルシウム じゃがいも	牛乳、生クリーム、粉チーズ 照り焼きチキン、焼き竹輪	玉ねぎ、人参、パセリ粉 クリームコーン缶、コーン ブロッコリー ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 黒棒	
10	水	豆腐の味噌汁 焼鮭 ビーフンと野菜のソテー	391.4(407.4) 12.9(10.5) 20.5(13.3) 38.8(61.5) 2.6(1.8)	米、◎マンナビスケット、ビーフン 油、◎さつま芋	絹豆腐、わかめ、焼鮭 煮干し(だし用)、豚肉、味噌	白ねぎ、キャベツ、人参 しめじ、ピーマン、玉ねぎ、えのき	お茶 ビスケット	お茶 ♥さつま芋 チップス	
11	木	肉じゃが 厚焼き玉子 もやしのナムル	353.0(389.9) 16.1(13.9) 17.1(12.4) 33.6(55.7) 1.8(1.2)	米、◎アンパンマンお米ボール ◎ホットケーキ粉、三温糖 油、◎バター、じゃがいも 白ごま	牛肉、厚焼き玉子、ロースハム ◎牛乳	人参、玉ねぎ、いんげん しらたき、もやし、きゅうり コーン	お茶 あられ	牛乳 ♥ホットケーキ	
12	金	コンソメスープ 豆腐ハンバーグ スパゲティーステー	333.5(373.5) 12.2(10.5) 15.6(11.8) 36.0(56.5) 2.0(1.4)	米、◎マンナウエハース スパゲティ、オリーブ油 ◎ルヴァンクラッカー	国産鶏の豆腐入りハンバーグ ベーコン、◎まめびよ	キャベツ、人参、玉ねぎ しめじ、パセリ粉、小松菜 えのき	お茶 ウエハース	豆乳 クラッカー	
15	月	親子煮 肉団子 キャベツのおかか和え	337.3(390.9) 17.2(14.5) 15.5(13.5) 32.3(52.8) 1.5(1.1)	米、◎アンパンマンの揚げせん じゃがいも、油、三温糖 ◎マリービスケット	鶏肉、液卵、肉団子 赤かまぼこ、糸かつお節 ◎牛乳	人参、玉ねぎ、白ねぎ キャベツ、きゅうり ◎いちご	お茶 揚げあられ	牛乳 ♥いちご 食べ比べ ビスケット	
16	火	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 ◎アンパンマンのソフトせんべい ◎ミニひじきあられ	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎飲むヨーグルト	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 せんべい	乳酸飲料 あられ	本堂参拝
17	水	ポークビーンズ 手作りハンバーグ ブロッコリーとりんごのサラダ	318.2(390.4) 14.7(13.2) 10.9(8.3) 40.3(65.8) 1.6(1.3)	米、三温糖、油、パン粉 ◎マカロニ、◎三温糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	◎ハイ! チーズ ◎きな粉、ゆで大豆 豚肉、牛肉、卵	玉ねぎ、人参、トマトピューレ パセリ粉、ブロッコリー りんご	お茶 チーズ	お茶 ♥きな粉マカロニ	
18	木	なめこの味噌汁 ソースヒレカツ 切り干し大根のごま酢和え ももゼリー	312.5(374.5) 16.9(15.5) 9.9(10.2) 39.0(55.0) 1.4(1.2)	米、◎マンナポーロ、油 三温糖、白ごま ◎うぐいすパン	絹豆腐、ヒレカツ ロースハム	なめこ、人参、白ねぎ きゅうり、切干大根 白桃フレッシュ	お茶 ポーロ	お茶 ★うぐいすパン	
19	金	呉汁 (おばあちゃんレシピ) 鯖のみぞれ煮 三色お浸し 清見オレンジ	536.6(398.4) 21.0(14.1) 15.9(10.7) 77.3(61.4) 2.2(1.5)	米、◎あまからせん、白ごま ゆで大豆、◎プッチンプリン	うすあげ、味噌 かつお節 (だし用) 鯖のみぞれ煮	大根、人参、白ねぎ ほうれん草、もやし 清見オレンジ	お茶 せんべい	お茶 プリン	おばあちゃん味の日
22	月	じゃがいもの味噌汁 カラスガレイの照り焼き 春雨サラダ	304.7(344.8) 15.7(12.3) 18.1(12.1) 19.7(46.6) 1.4(0.9)	米、じゃが芋、三温糖 ◎ひとくちしょうゆせん ◎ホットケーキ粉 春雨、ごま油	うすあげ、カラスガレイの照り焼き 煮干し (だし用)、ロースハム ◎無調整豆乳、◎牛乳	◎バナナ、人参、玉ねぎ、白ねぎ きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ♥バナナ蒸しパン	
23	火	ふわふわ卵スープ かぼちゃとさつま芋のコロッケ ウインナーと野菜のソテー	316.1(410.6) 20.9(16.7) 9.5(8.6) 36.7(66.6) 1.7(1.3)	米、◎マンナポーロ、パン粉 油、◎おにぎりせんべい かぼちゃとさつま芋のコロッケ	液卵、粉チーズ、シャウエッセン ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ粉 キャベツ、ピーマン	お茶 ポーロ	お茶 せんべい	
24	水	ハヤシシチュー オムレツ スナップえんどうのサラダ	319.3(378.8) 7.4(7.5) 17.4(13.2) 33.2(57.6) 1.7(1.3)	米、◎ミニアスパラガスビスケット 油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ マカロニ、じゃが芋 ◎コーンフレーク	牛肉、オムレツ ロースハム ◎脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、コーン スナップえんどう トマトピューレ	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト フレックかけ	
25	木	八宝菜 ぎょうざ きゅうりとわかめの酢の物	360.0(392.5) 11.7(10.4) 18.3(12.4) 37.1(59.8) 2.3(1.6)	米、ごま油、三温糖 ◎薄力粉、◎バター、◎三温糖 片栗粉	豚肉、赤かまぼこ ぎょうざ、わかめ	◎人参、玉ねぎ、干しいたけ きゅうり、みかん缶 キャベツ、たけのこ	お茶 くだもの	牛乳 ♥人参クッキー	
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	334.7(340.9) 14.1(11.6) 14.9(10.4) 36.1(50.3) 1.7(1.1)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎ロールケーキ 米	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 いちご、オレンジ	お茶 おかし	お茶 ロールケーキ	誕生会 
30	火	すまし汁 おさかなナゲット スパゲティースラダ ミニデザート	564.5(473.1) 18.1(13.4) 21.5(16.4) 74.7(67.9) 2.5(1.8)	米、スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ◎ごま油、◎白ごま	なると、わかめ、昆布 (だし用) かつお節 (だし用) おさかなナゲット ロースハム ◎ちりめんじゃこ	玉ねぎ、白ねぎ、きゅうり コーン、ミニデザート ◎ほうれん草	野菜ジュース	お茶 ♥ほうれん草と じゃこのおにぎり	

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。