



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					
3	月	肉じゃが 焼鯖 はりはり漬け	282.9(299.4) 16.8(11.9) 13.4(8.0) 23.7(44.9) 1.9(1.2)	米、三温糖、じゃが芋、白ごま ○米	牛肉、焼鯖	◎バナナ、人参、玉ねぎ いんげん、しらたき、切干大根 きゅうり ○ゆかり	お茶 くだもの	お茶 ♥ゆかりおにぎり			
4	火	かきたま汁 ささみカツ れんこんサラダ	233.0(304.9) 13.4(11.3) 10.5(8.6) 21.2(45.6) 1.5(1.1)	米、◎マンナビスケット 片栗粉、油 ノンエッグマヨネーズ、白ごま ○バリバリやさいチップス	絹豆腐、卵、昆布(だし用) 削り節(だし用)、○ハイ！チーズ ポテトとお米のささみカツ	えのき、玉ねぎ、小松菜 白ねぎ、れんこん、きゅうり 人参、とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 野菜チップス チーズ			
5	水	麻婆なす ボイルウインナー きゅうりの昆布あえ	388.6(430.8) 18.7(15.1) 22.0(14.6) 29.0(59.8) 2.0(1.3)	米、ごま油、片栗粉 ○ホットケーキ粉	豚ひき肉、木綿豆腐、味噌 シャウエッセン、塩昆布 ○ヨーグルト（無糖）、○牛乳	◎野菜とくだものゼリー なす、玉ねぎ、人参、白ねぎ 干ししいたけ、きゅうり キャベツ、○ブルーベリージャム	お茶 ゼリー	牛乳 ♥ヨーグルト パンケーキ			
6	木	わかめの味噌汁 枝豆コロッケ ピーファンと野菜のソテー	380.1(399.0) 15.4(13.9) 13.8(8.2) 48.6(67.4) 1.8(1.2)	米、◎アンパンマンのおこめボール 油、ピーファン ○アンパンマンのあげせん	わかめ、うすあげ、味噌 煮干し(だし用)、枝豆コロッケ 豚肉、○飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、白ねぎ キャベツ、しめじ、ピーマン	お茶 あられ	乳酸飲料 おかき			
7	金	ポークビーンズ オムレツ コールスローサラダ	398.3(451.0) 15.5(13.3) 18.8(15.5) 41.8(64.5) 1.5(1.0)	◎たべっこどうぶつ、じゃが芋 三温糖、ノンエッグマヨネーズ ○片栗粉、○三温糖、○きな粉 米	ゆで大豆、豚肉、オムレツ ○絹豆腐	玉ねぎ、人参、トマトピューレ バセリ粉、キャベツ、きゅうり みかん缶	お茶 ビスケット	お茶 ♥豆腐わらび餅風			
10	月	ひき肉カレー チキンナゲット 切り干し大根の梅サラダ 福神漬け	430.6(425.7) 16.2(12.9) 26.2(17.9) 32.5(53.4) 2.3(1.5)	米、◎メープルビスケット 油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ ○黒棒	牛ひき肉、豚ひき肉 チキンナゲット	玉ねぎ、人参、ピーマン 干しぶどう、にんにく、生姜 福神漬、切干大根、きゅうり とうもろこし、梅肉	お茶 ビスケット	お茶 黒棒			
11	火	チャプスイ しゅうまい きゅうりとわかめの酢の物	348.7(399.7) 17.3(14.6) 20.1(15.2) 24.6(51.2) 1.7(1.2)	米、◎マンナポーロ 油、片栗粉、三温糖 ○バター、○おつゆ麩、○三温糖	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 国産ポークしゅうまい、わかめ ○牛乳、○きな粉	干ししいたけ、人参、玉ねぎ たけのこ、白ねぎ、きゅうり みかん缶	お茶 ポーロ	牛乳 ♥麩のラスク			
12	水	すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ジャーマンポテト	333.0(382.5) 20.3(18.7) 15.6(14.2) 27.8(44.9) 1.8(1.6)	米、三温糖、白ごま じゃが芋、オリーブ油	◎ハイ！チーズ、なると、わかめ 削り節(だし用)、昆布(だし用) 鶏肉、味噌、ベーコン ○脱脂粉乳	しめじ、白ねぎ、玉ねぎ ○ブルーベリージャム	お茶 チーズ	お茶 ♥ヨーグルト ブルーベリーソース			
13	木	うどん汁 ソースヒレカツ きゅうりの中華和え	304.6(344.5) 15.1(11.7) 11.6(7.8) 34.9(56.9) 1.9(1.4)	米、◎カルシウム塩せんべい うどん、油、三温糖、○チョイス ごま油	うすあげ、かまぼこ、削り節(だし用) 昆布(だし用)、ヒレカツ ロースハム	玉ねぎ、白ねぎ、きゅうり 人参、もやし	お茶 せんべい	お茶 ビスケット			
14	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、米 ○三温糖、○アガー	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○牛乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ○オレンジ100%ジュース ○みかん缶	お茶 せんべい	お茶 ♥手作り オレンジゼリー	本堂参拝		
17	月	中華スープ 肉団子の甘酢あん ほうれん草のおかか和え	348.3(413.4) 14.2(12.7) 18.6(15.5) 30.9(55.7) 1.8(1.3)	米、三温糖、片栗粉 ○米粉のカップケーキメープル	絹豆腐、ベーコン、糸かつお節 ポーク&チキンミートボール ○牛乳	◎バナナ、人参、玉ねぎ ほうれん草、もやし	お茶 くだもの	牛乳 米粉のカップケーキ			
18	火	ミネストローネスープ キャベツメンチカツ ビーンズサラダ	459.6(379.4) 17.5(12.1) 14.2(10.1) 65.4(60.1) 1.9(1.2)	米、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ○小麦粉、○片栗粉 ○三温糖、○バター、○黒ごま	ベーコン、キャベツメンチカツ ひじき、ゆで大豆、ツナ	◎アンパンマンジュースりんご 玉ねぎ、人参、トマトピューレ バセリ粉、むき枝豆、きゅうり	ジュース	牛乳 ♥手作り ごまクッキー			
19	水	打ち豆と切り干し大根の煮物 (おばあちゃんレシピ) 厚焼きたまご 梅ドレッシングサラダ	319.8(323.7) 14.1(11.1) 15.9(10.3) 30.1(46.7) 1.9(1.2)	米、◎マンナウエファー じゃが芋、三温糖、油 ○国産野菜のかりんとう	厚揚げ、料亭風たまごやき サラダチキン、○おしゃぶり昆布 打ち豆	切干大根、干ししいたけ 人参、いんげん、キャベツ きゅうり、とうもろこし 梅肉	お茶 ウエハース	お茶 昆布 かりんとう	おばあちゃん味の日		
20	木	具だくさん味噌汁 豆腐ハンバーグ トマトスパゲティーステー さくらんぼゼリー	330.6(420.8) 14.6(13.0) 14.6(11.6) 35.1(66.1) 1.9(1.3)	米、◎マリービスケット スパゲティ、オリーブ油 三温糖、○ツナポテトパン	うすあげ、削り節(だし用) 味噌、国産鶏の豆腐入りハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、人参、白ねぎ ピーマン、とうもろこし ○さくらんぼフレッシュ	お茶 ビスケット	お茶 ★ツナポテトパン			
21	金	野菜スープ煮 白身魚フライ もやしのナムル	247.3(284.0) 11.3(9.2) 8.7(5.4) 31.0(49.6) 1.3(0.8)	米、◎元気あまからせん 白ごま、ごま油、じゃが芋	鶏肉、ホキフライ、ロースハム	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ もやし、きゅうり、○バイン缶 とうもろこし、○バナナ ○黄桃缶、○みかん缶 ○あわせるゼリーマスカット	お茶 せんべい	お茶 ♥あわせるゼリー			
24	月	ワンタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 なすの味噌和え	309.4(364.1) 14.3(12.6) 15.7(11.4) 27.7(52.9) 1.8(1.3)	米、◎中半月、ワンタンの皮 すりごま、三温糖 ○ホットケーキ粉、○油、○粉糖	鶏肉、豚肉、味噌 ○絹豆腐	玉ねぎ、人参、とうもろこし 白ねぎ、なす、ピーマン	お茶 おかき	お茶 ♥豆腐ドーナツ			
25	火	ハッシュドポーク 星のオムレツ キャベツとパインのサラダ	295.3(415.2) 14.3(12.5) 14.3(12.1) 27.3(64.1) 1.7(1.2)	米、三温糖 ○ミニひじきあられ	豚肉、ブレンオムレツ、○牛乳	玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ バイン缶、きゅうり ◎りんごとカルピスのゼリー	お茶 ゼリー	牛乳 あられ			
26	水	八宝菜 春巻き 春雨の和え物 ミディートマト	443.9(471.0) 13.5(12.6) 24.6(17.7) 42.1(65.2) 1.5(1.1)	米、ごま油、片栗粉、三温糖 ○コーンフレーク、はるさめ	豚肉、かまぼこ、安心逸品春巻き ○脱脂粉乳	キャベツ、たけのこ、人参 玉ねぎ、干ししいたけ、みかん缶 きゅうり、ミディートマト ○いちごジャム、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ			
27	木	打ち豆入り味噌汁 手作りハンバーグ 甘辛炒め	383.2(388.8) 18.8(14.9) 18.0(12.7) 36.5(53.8) 2.3(1.4)	◎アンパンマン幼児用ビスケット 米、三温糖、油、パン粉、じゃが芋 ○アンパンマンのソフトせんべい	打ち豆、うすあげ、煮干し(だし用) 味噌、豚ひき肉、牛ひき肉 卵、豚肉、さつま揚げ ○牛乳	人参、白ねぎ、生姜 玉ねぎ、しらたき、ピーマン	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい			
28	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 マルセイユメロン ◎飲む野菜と果実デザートに	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会		

ごはんのいらない日・・・28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。

猛暑日の時期が早まってきているため衛生面を考慮し、今年度より6月～9月
まで手作り弁当を休止します。
※お盆の希望保育期間は除きます。