



献立表



| 日付 | 曜日 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 ①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 | | | |
| 2 | 月 | クリームシチュー ポイルウインナー 卵の花 | 370.5(349.6) 14.3(10.8) 21.3(12.2) 35.3(52.6) 2.1(1.3) | 米、じゃが芋、米粉、バター、油 ◎あかやさいのお米パフ ◎ミニひじき | 鶏肉、生クリーム、おから、竹輪、牛乳 ジャウエッセン、しょうゆ、うすあげ ○牛乳 | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、 ごぼう、白ねぎ、干しいたけ | お茶 せんべい | 牛乳 あられ | おばあちゃん祭の日 ペンギン牛乳の日 |
| 3 | 火 | 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 花型ハンバーグ 菜の花のごま和え ひなまつりデザート | 451.9(356.9) 15.1(10.0) 10.0(6.1) 75.4(65.6) 2.4(1.7) | 米、油、白すりごま ひなまつり(ももゼリー) ◎ひなあられ、○カルピス | やさしい海のハート型スライスなると ウカメ、削り節、昆布、ウインナー 国産鶏卵ハンバーグ、たまご、 ローズハム、うすあげ、しょうゆ ◎まめびよ(ココア) | きゅうり、おしんこ、菜の花 もやし、白ねぎ | 豆乳 | カルピス ひなあられ | ひなまつり |
| 4 | 水 | うどん汁 塩からあげ いんげんとコーンのソテー | 368.7(369.2) 21.2(15.8) 18.2(12.3) 32.9(51.3) 2.0(1.4) | 米、茹でうどん、片栗粉、油、オリーブ油 ◎ソフトな塩せん ○米 | うすあげ、鶏肉、ベーコン、しょうゆ かつお節(だし用) | 玉ねぎ、人参、白ねぎ、いんげん とうもろこし ○ゆかり | お茶 せんべい | お茶 ♥ゆかりおにぎり | ペンギン リンクエスト給食 |
| 5 | 木 | 江戸っ子煮 カボチャひき肉フライ キャベツとパインのサラダ | 343.6(382.7) 12.5(11.3) 14.3(9.5) 45.9(66.5) 1.5(1.17) | 米、油、じゃが芋、三温糖 | 牛肉、高野豆腐、ゆで大豆、しょうゆ 田産カボチャひき肉フライ ○脱脂粉乳 | 人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん 干しいたけ、キャベツ、パイン缶 きゅうり ◎バナナ ◎ジャム | お茶 くだもの | お茶 ♥ヨーグルト | |
| 6 | 金 | 手作り弁当 | 82.2(54.4) 0.6(0.5) 4.7(2.4) 9.1(7.7) 0.2(0.1) | ◎カルシウムウエハースパニラ ◎三温糖、◎ホットケーキミックス ◎こしあん | ○卵 | | お茶 ウエハース | お茶 ♥どらやき | |
| 9 | 月 | 親子煮 肉団子(甘酢) キャベツのごま和え | 372.0(408.3) 21.2(17.3) 16.0(12.5) 41.6(61.2) 1.8(1.2) | 米、じゃが芋、油、三温糖、白ごま ◎Ca&Fe入り おこめリング ◎食パン、◎三温糖、◎無塩バター | かまぼこ、タレ付き肉団子(甘酢味) 煮豚、しょうゆ、鶏肉 ○牛乳、◎たまご | 人参、玉ねぎ、生しいたけ、白ねぎ キャベツ、きゅうり | お茶 あられ | お茶 ♥フレンチトースト | |
| 10 | 火 | 肉入りごぼう汁 アジフライ スパゲティサラダ | 304.9(323.8) 15.0(11.3) 14.5(8.9) 26.9(46.3) | 米、油、スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ◎かぼちゃのポロ ◎ホットケーキミックス | うすあげ、牛肉、木綿豆腐、ローズハム あじ松葉開きフライ、しょうゆ 昆布(だし用)、かつお節(だし用) ○無調製豆乳 | 糸こんにゃく、ごぼう、人参 きゅうり、とうもろこし、白ねぎ ◎ジャム | お茶 ポーロ | お茶 ♥蒸しパン (いちご風味) | |
| 11 | 水 | なめこのみそ汁 チリコンカン ほうれん草ともやしのナムル | 539.4(394.4) 15.8(9.4) 16.3(9.2) 86.0(72.4) 3.4(2.2) | 米、白ごま、ごま油、油、じゃが芋 ○ハッピーターン | 豚ひき肉、ゆで大豆、納豆 干しわかめ、煮干し(だし用) 味噌 ◎昆布 | なめこ、白ねぎ、にんにく、玉ねぎ 人参、トマトジュース、ほうれん草 もやし ◎みかん | お茶 くだもの | お茶 せんべい 昆布 | 世界の味の日 (メキシコ) |
| 12 | 木 | ビーフカレー オムレツ フルーツポンチ | 366.4(384.2) 9.5(6.7) 18.6(13.3) 45.6(61.8) 2.5(1.7) | 米、油、カレー粉、じゃが芋、三温糖 ◎カルシウム塩せんべい ◎アンパンマンあげせん | 牛肉、Caたっぷりオムレツ ○牛乳 | 玉ねぎ、人参、とうもろこし グリーンピース、トマトビュレ みかん缶、バナナ、パイン缶、桃缶 | お茶 せんべい | 牛乳 揚げあられ | ペンギン牛乳の日 |
| 13 | 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 | 鶏肉、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 煮豚、味噌 | 干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう デコポン ◎幼児ぶどう | ジュース | お茶 ★ロールケーキ | 誕生会 坂井市産米の日 |
| 16 | 月 | 筑前煮 カラスガレイの照り焼き 梅ドレッシングサラダ | 486.9(382.0) 14.8(9.4) 17.5(11.5) 66.0(59.4) 2.5(1.8) | 米、油、三温糖、車草、れんこん ◎源氏パイ | 鶏肉、さつま揚げ、シーチキン カラスガレイの照り焼き、しょうゆ | 人参、ごぼう、平こんにゃく、梅肉 キャベツ、きゅうり、とうもろこし ◎バナナ | お茶 くだもの | お茶 パイ | |
| 17 | 火 | すき焼き風煮物 福井名水サーモンフライ 切り干し大根のナムル | 400.4(426.2) 17.3(13.4) 21.9(16.2) 36.5(59.1) 1.7(1.3) | 米、じゃが芋、油、白ごま、ごま油 三温糖 ◎メープルビスケット ◎ホットケーキミックス、◎油 | 牛肉、焼き豆腐、ローズハム、しょうゆ 福井名水サーモンフライ ◎ビザ用チーズ、◎牛乳 | しらたき、玉ねぎ、人参、白ねぎ 切り干し大根、もやし、きゅうり ◎とうもろこし | お茶 ビスケット | 牛乳 ♥コーンパンケーキ | ペンギン牛乳の日 |
| 18 | 水 | 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(5.8) 1.2(0.9) 2.2(1.5) | 米、三温糖、マカロニ、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ◎中半月 ◎コーンフレーク | ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ◎脱脂粉乳 | 大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ◎ジャム | お茶 おかし | お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ | 本堂参拝 |
| 19 | 木 | ★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 ★オボロトパン、★チーズパン ★ホイップいちごパン、春雨、パン粉 ノンエッグマヨネーズ ◎飲む野菜と果実ピーチ味 ◎米粉のカップケーキ | 牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、卵 ローズハム ◎生クリーム | コーン缶、玉ねぎ、人参、みかん缶 いちご、バナナ、桃缶、とうもろこし パイン缶、きゅうり、パセリ ◎いちご | お茶 ジュース | お茶 米粉のカップケーキ ペンギン相はお楽しみに♡♡ | お別れ会 |
| 23 | 月 | カレーうどん汁 厚焼たまご 甘酢キャベツ | 293.1(371.6) 11.5(10.1) 13.2(11.2) 35.1(60.2) 1.8(1.2) | 米、茹でうどん、三温糖、カレー粉 ◎たべっこペイビー ◎お米deブルーベリータルト | 牛肉、うすあげ、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、しょうゆ 厚焼きたまご、ローズハム | 玉ねぎ、人参、白ねぎ、キャベツ きゅうり、とうもろこし | お茶 ビスケット | お茶 ブルーベリーのタルト | |
| 24 | 火 | もずくスープ メンチカツ 小松菜のおかかあえ | 229.2(304.1) 7.1(7.2) 10.9(8.2) 28.7(51.4) 1.3(0.9) | 米、油 ◎ばりばりパンパン ◎マカロニ、◎三温糖 | 絹豆腐、しょうゆ、糸かつお節、もずく NKR国産キャベツ使用メンチカツ ◎きな粉 | 玉ねぎ、人参、とうもろこし 小松菜、もやし | お茶 せんべい | お茶 ♥きな粉マカロニ | |
| 25 | 水 | じゃがいものそぼろ煮 鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え | 326.0(357.1) 18.0(14.5) 14.9(11.3) 33.3(51.9) 1.9(1.37) | 米、三温糖、片栗粉、白ごま、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ◎マンオウエファア ◎ばりんこ | 豚ひき肉、鶏肉、味噌、しょうゆ ローズハム ◎食べる煮干し | 干しいたけ、人参、玉ねぎ、 グリーンピース、ブロッコリー | お茶 ウエハース | お茶 煮干し せんべい | |
| 26 | 木 | 具だくさん味噌汁 ウインナー卵焼き ピーマンと野菜のソテー | 305.9(368.2) 19.0(14.2) 7.7(7.5) 42.4(63.0) 1.9(1.4) | 米、油、ピーマン ◎薄力粉、◎三温糖、◎油 | 絹豆腐、うすあげ、味噌、ベーコン しょうゆ、かつお節(だし用) ウインナー卵焼き ○卵、○牛乳、○クリームチーズ | 人参、しめじ、大根、白ねぎ キャベツ、ピーマン ◎みかん ◎いちご | お茶 くだもの | お茶 ♥いちごチーズマフィン | |
| 27 | 金 | ポークビーンズ チキンナゲット コールスローサラダ | 324.4(361.9) 14.6(12.6) 14.9(9.7) 35.4(57.3) 1.3(1.0) | 米、油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ◎ひとくちしょうゆせん ◎あじわいたまごサブレー | 少で大豆、豚肉、チキンナゲット | 玉ねぎ、人参、トマトビュレ パセリ、キャベツ、きゅうり みかん缶 | お茶 せんべい | お茶 サブレー | |
| 30 | 月 | ワンタンスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ | 292.9(344.7) 8.9(8.2) 9.4(8.5) 32.3(58.3) 1.7(1.1) | 米、ワンタンの皮、ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ◎アンパンマン幼児用ビスケット ◎お餅、◎油 | 照り焼きチキン、ローズハム ◎青のり | 人参、玉ねぎ、きゅうり、白ねぎ とうもろこし | お茶 ビスケット | お茶 ♥お餅のラスク (のりしお) | |
| 31 | 火 | 麻婆豆腐 ささみカツ ほうれん草と人参の磯香あえ | 218.7(280.4) 15.1(11.8) 10.4(6.7) 19.2(45.4) 1.4(0.9) | 米、油、ごま油、三温糖、片栗粉 ◎ルヴァンクラッカープライム ◎元氣 あまからせん | 豚ひき肉、絹豆腐、味噌、しょうゆ ポテトとお米のささみカツ きごみのり | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、白ねぎ ほうれん草、もやし | お茶 クラッカー | お茶 せんべい | |

ごはんのいない日・・・ 3日(火)
13日(金)
19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。
♥赤字のおやつはペンギン組さんリンクエストおやつです。

4月の手作り弁当の日は、7日(火)です。よろしくお願ひします。