

献 立 表

2020年08月

福井認定こども園 若草こども園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	以上児栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)							
03 (月)	ごはん おくらスープ 豆腐のキッシュ 切干大根とほうれん草のお浸し オレンジ	米	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 かつお節	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、オクラ、 コーン缶、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6)	コンソメ、しょうゆ、 こしょう	ハーベスト牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 383 g
04 (火)	ごはん 小松菜のすまし汁 赤魚の煮付け かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりの昆布あえ	米、片栗粉	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、 こまつな、 えのきたけ、しょうが、 塩こんぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ヨーグルト まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 5 g カルシウム 273 g
05 (水)	ごはん すいか ハヤシチュー オクラのお浸し 煮干の甘露煮	米、小麦粉、 ごま油、三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 バター、ごま、 かつお節、牛乳	すいか、たまねぎ、 オクラ、にんじん、 エリンギ、にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	バナナ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 378 g
06 (木)	ごはん 豆腐としめじのみそ汁 ミンチカツ きんぴらごぼう プラム	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	にんじん、ごぼう、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、すもも	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 23 g カルシウム 296 g
07 (金)	ごはん もやしのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ パイン缶	米、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 はるさめ、パン粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、ハム、 米みそ、チーズ、 薄揚げ、黒ごま、 ごま	パイン缶、たまねぎ、 にんじん、もやし、 りんご、きゅうり、 ひじき、カットわかめ、 ピーマン、なす	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	半月牛乳(80) 手作りぎょうざピザ 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 27.1 g カルシウム 237 g
08 (土)							
11 (火)	ごはん 夏野菜カレー キャベツのおかか和え バナナ	米	豚肉、脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、 かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、なす、 バナナ(1/3)	カレールウ、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 11 g カルシウム 297 g
12 (水)	ごはん そうめん汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜ソテー オレンジ(1/6)	米、乾パン、干しそ うめん、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、薄揚げ、 牛乳	こまつな、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	きどりっこクッキー牛乳 カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.1 g カルシウム 295 g
13 (木)	旧盆(希望保育)		牛乳			お子様せんべい牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 5.8 g カルシウム 112 g
14 (金)	旧盆(希望保育)		牛乳			野菜せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳	エネルギー 165 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 7.6 g カルシウム 227 g
15 (土)	旧盆(希望保育)						
17 (月)	ごはん 五目みそ汁 スタミナ竜田揚げ きゅうりの酢の物 パイン缶	米、片栗粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	パイン缶、きゅうり、 みかん缶、こまつな、 コーン缶、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 カットわかめ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	塩せんべい牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 10 g カルシウム 312 g
18 (火)	ごはん なすのみそ汁 白身魚フライ・タルタルソース 青菜の和え物 バナナ(1/3)	米、マヨネーズ、 パン粉、なたね油、 小麦粉、三温糖	たら、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	こまつな、たまねぎ、 なす、にんじん、 コーン缶、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 パセリ粉、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.1 g カルシウム 358 g
19 (水)	ごはん わかめと卵のスープ 焼肉風野菜炒め ゆでとうもろこし キウイフルーツ	米、なたね油	牛肉、脱脂粉乳、 卵、牛乳	キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、 とうもろこし(1/4)、 キウイフルーツ、 カットわかめ	焼肉のたれ甘口、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 262 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	以上児栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 (木)	切干大根の混ぜ寿司 ささみカツ オクラと卵のスープ 小松菜とコーンのごま和え すいか	米、なたね油、 パン粉、三温糖、 小麦粉、 コッペパン	卵、薄揚げ、ごま、 鶏ささ身(個)	すいか、ごまつな、 にんじん、オクラ、 コーン缶、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 焼きのり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) ホワイトブレッド オレンジジュース	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 109 g
21 (金)	ごはん 中華スープ マカロニのトマト煮 ポイルブロッコリー もも缶	米、マカロニ、 マヨネーズ、 なたね油	卵、豚ひき肉、 粉チーズ	もも缶、ブロッコリー、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、にら、 にんにく	ケチャップ、しょう ゆ、コンソメ、パセ リ粉	ハーベスト牛乳(80) カキ氷	エネルギー 397 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 6.9 g カルシウム 49 g
22 (土)							
24 (月)	ごはん キャベツスープ ジャーマンポテト きゅうりとかにかまの酢の物 だしまき卵	米、じゃがいも、 三温糖	卵(だし巻き卵)、 脱脂粉乳、ベーコン、 かにかまぼこ、 バター、粉チーズ、 牛乳	きゅうり、みかん缶、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ、パセリ粉、 こしょう	中半月牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 291 g
25 (火)	ごはん なすのみそ汁 さばのみそ煮 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 オレンジ(1/6)	米、板こんにやく、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、牛肉、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	にんじん、なす、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ウエハース牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 399 g
26 (水)	ごはん ほうれん草のすまし汁 コロッケ ケチャップスパゲティー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米、 スパゲティー、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 オリーブ油、 焼ふ(車ふ)	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、卵、 牛乳	たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、バナナ、 えのきたけ、ピーマン	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 280 g
27 (木)	ごはん 玉ねぎとトマトのみそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 かぼちゃのサラダ バナナ(1/3)	米、マヨネーズ、 三温糖	鶏ひき肉、脱脂粉乳、 卵、ハム、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、トマト、 コーン缶、 バナナ(1/3)、 カットわかめ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 266 g
28 (金)	ごはん ふりかけ ちくわ磯辺揚げ うどん入りすまし汁 煮干の甘露煮 小松菜と厚揚げの炒め煮	米、ゆでうどん、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、ごま油、 焼ふ	牛乳、厚揚げ、 きな粉、脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 バター、ちくわ(本)、 ごま	ごまつな、にんじん、 カットわかめ、 あおのり	昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	ヨーグルト きな粉ボール 牛乳	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 23.8 g カルシウム 479 g
29 (土)							
31 (月)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ポイルウインナー じゃが芋のきんぴら ミックスフルーツ	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ハム、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、なす、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 にんじん、ピーマン、 ねぎ	煮干だし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 251 g
☆今月の1ヶ月平均栄養摂取量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)	備考
以上児		568	22.7	15.9	291	2.0	給食+午後おやつ

※毎週水曜日は、あごや歯に良いおやつの日、毎週金曜日は、手作りおやつの日です。

※3時のおやつ飲み物は、基本的に未満児は牛乳・以上児はスキムミルク(脱脂粉乳)です。

※栄養価について: 以上児の栄養価を表示してあります。

※コロナの関係で一時サンプル掲示をお休みしていましたが、再開しましたのでご覧になって下さい。

月曜日・・・1歳児の量 火曜日・・・2歳児の量 水曜日・・・3歳児の量
木曜日・・・4歳児の量 金曜日・・・5歳児の量

おたのしみべんとうの日

13日(木)14日(金)15日(土)の希望保育

6日(木)・・・かもめ・つばめのみ(川遊びの為)