

献 立 表

2018年06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	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	
01 (金)	おたのしみ弁当					ゼリー ソフール	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 g
02 土							
04 (月)	ごはん パナナ 肉じゃが・カレー味 チンゲン菜のしらすサラダ 大根と揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 しらす干し、米みそ、 薄揚げ、牛乳	チンゲンサイ、 たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩、 カレー粉	ホーロ牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 7.3 g カルシウム 302 g
05 (火)	ごはん プチゼリー さばの焼きおろし煮 かぼちゃのサラダ 豆腐と人参のみそ汁	米、マヨネーズ、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、ハム、 米みそ、さば、 牛乳	かぼちゃ、だいこん、 にんじん、きゅうり、 コーン缶、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	ハイハイン牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 287 g
06 (水)	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) シュウマイ もも缶	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	もも缶、キャベツ、 チンゲンサイ、 赤ピーマン、 ピーマン、ねぎ	しょうゆ、コンソメ、 食塩	ヨーグルト マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 265 g
07 (木)	ごはん オレンジ 青菜入りハンバーグ いんげん胡麻和え かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 三温糖、 なたね油	脱脂粉乳、 木綿豆腐、 米みそ、ごま、 牛乳	いんげん、かぼちゃ、 たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、 オレンジ	かつおだし汁、 しょうゆ、こしょう	バナナ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11 g カルシウム 308 g
08 (金)	ごはん 厚揚げカレー汁 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 三温糖	暑揚げ、 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、ごま	ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 むきえだまめ	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) ゼリー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 164 g
09 土	みんなで歩こう会						
11 (月)	ごはん 打ち豆のみそ汁 鮭のムニエルタルタルソース添え ちくわともやしのごま炒め バナナ	米、マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 ちくわ、米みそ、 バター、ごま、 さけ、牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 バナナ、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 パセリ粉、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29 g 脂 質 18.5 g カルシウム 303 g
12 (火)	ごはん トマト 豆腐と小松菜のキッシュ ゆでブロッコリー 大根となめこのみそ汁	米	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ	だいこん、 ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、なめこ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 483 g
13 (水)	ごはん オレンジ コロッケ ひじきと人参の煮物 つばめ組弁当 切干大根と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、卵、 薄揚げ、米みそ、 牛乳	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、 バナナ(乾果)、 ひじき、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 307 g
14 (木)	ごはん うどん入りすまし汁 マーボー豆腐 キャベツのお浸し パイン缶	米、ゆでうどん、 片栗粉、ごま油、 三温糖、焼ふ	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、 かつお節、牛乳	パイン缶、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 325 g
15 (金)	ごはん 豆腐のすまし汁 えびフライ ケチャップスパゲティー 小松菜とコーンのごま和え	米、三温糖 ホットケーキ粉、 スパゲティー、 パン粉、なたね油、 小麦粉、 オリーブ油	牛乳、 絹ごし豆腐、えび、 卵、脱脂粉乳、 ごま	こまつな、にんじん、 むきえだまめ、 たまねぎ、 コーン缶、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 食塩	野菜せんべい牛乳(80) 枝豆入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 320 g
16 土							
18 (月)	ごはん チーズ納豆 野菜かき揚げ パナナ トマト 春雨とさつま揚げのスープ	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油、 はるさめ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、ごま、 さつま揚げ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 チンゲンサイ、 ピーマン、 にんじん、 えのきたけ、 バナナ(1/3)、	しょうゆ、 コンソメ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) バームクーヘン 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 328 g
19 (火)	ごはん さつま芋のみそ汁 赤魚の煮付け 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 プチゼリー	米、板こんにやく、 さつまいも、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、牛肉、 米みそ、ごま、 牛乳	にんじん、ねぎ、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	アンパンマン野菜せんべい牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 13.7 g カルシウム 282 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	ごはん 五目汁 ポテトのチーズ焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 ふりかけ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 木綿豆腐、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 鶏もも肉、牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 みかん缶、 だいこん、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 パセリ粉、食塩、 こしょう	ハイハイ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 381 g
21	カレーピラフ パイン缶 ミンチカツ 金時煮豆 わかめとかにかまの卵スープ	米、三温糖、 パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ロールパン	合ひき肉、卵、 かにかまぼこ、 いんげんまめ(乾)	たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 ピーマン、 赤ピーマン、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	コンソメ、食塩、 カレー粉	塩せんべい牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 75 g
22	ごはん オレンジ 鯖の塩焼き もやしと人参のナムル じゃが芋と青菜のみそ汁	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	牛乳、 いわし(煮干し)、 米みそ、さば、 ごま	パイン缶、もやし、 にんじん、こまつな、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	ホーロ牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19 g カルシウム 343 g
23	土						
25	ごはん そうめん汁 ささみカツ 小松菜と厚揚げの炒め煮 プチゼリー	米、なたね油、 干しそうめん、 パン粉、小麦粉、 ごま油	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 かまぼこ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	こまつな、にんじん、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハーベスト牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 339 g
26	ごはん もも缶 八宝菜 キャベツのツナマヨネーズあえ わかめとコーンのスープ	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 えび(むき身)、 ちくわ、牛乳	もも缶、はくさい、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 クリームコーン缶、 にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	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 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 275 g
27	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 枝豆 りんご	米、乾パン、 板こんにやく、 三温糖	脱脂粉乳、 鶏もも肉、 米みそ、牛乳	れんこん、にんじん、 えだまめ(冷凍)、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、ごぼう、 えのきたけ、ねぎ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	きどりっこッキー牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 4.6 g カルシウム 292 g
28	ごはん もやしのみそ汁 ポイルウインナー 切干し大根と里芋の旨煮 ブロッコリーのおかか和え	米、さといも(洗い)、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	にんじん、もやし、 ブロッコリー、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、 みりん	塩せんべい牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20 g 脂質 12.3 g カルシウム 315 g
29	ごはん みかん缶 スキムミルククリーム煮 きゅうりと人参の昆布あえ チーズ納豆	米、さつまいも、 小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 きな粉、かつお節	みかん缶、きゅうり、 はくさい、たまねぎ、 にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ、 こしょう	ヨーグルト きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28 g 脂質 12.1 g カルシウム 317 g
30	土						
☆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	22.8	14.4	301	2.0	給食+午後おやつ

※毎月世界各国のメニューを献立に取り入れています！今月は中国です。

おたのしみべんとうの日

1日(金)

13日(水)・・・つばめ組のみ(園外保育の為)

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。

今回は、4月の身長体重から給与目標量を算出しました。人数のみで計算した給与目標量と比較すると以下のような結果になりました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	539	21.6	15	243	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	567	22.7	15.8	243	
1-2歳児(人数での基本計算)	533	21.3	14.8	243	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	457	18.3	12.7	239	

日々の栄養価は、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1283	51.3	35.6	579
1-2歳児	1066	42.6	29.6	485

ご家庭の参考にして下さい。