

献 立 表

2018年07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	
02 (月)	ごはん えびフライ ブロッコリーマヨ添え 切干大根とほうれん草のお浸し	米、パン粉、マヨネーズ、なたね油、小麦粉	えび、脱脂粉乳、卵、米みそ、かつお節、牛乳	ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、もやし、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハーベスト牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 298 g
03 (火)	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりの昆布あえ バナナ	米、じゃがいも	脱脂粉乳、米みそ、さば(切り身)、牛乳	きゅうり、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、バナナ(1/3)	かつおだし汁、食塩	野菜せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11 g カルシウム 319 g
04 (水)	ごはん ささみカツ 小松菜のごまあえ パイン缶	米、干しとうめん、なたね油、パン粉、小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、かまぼこ、卵、ごま、鶏ささ身(個)、牛乳	パイン缶、こまつな、にんじん、コーン缶、オクラ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 338 g
05 (木)	ごはん 野菜カレー汁 タンドリーチキン キャベツのツナサラダ プチゼリー	米、じゃがいも、なたね油	鶏もも肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	お子様せんべい牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 264 g
06 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル かぼちゃの甘煮	米、もち米、なたね油、三温糖、ごま油	豚肉、米みそ、ごま	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、なめこ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢	ビスコ牛乳(80) 笹もち お茶	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 56 g
07 (土)							
09 (月)	ごはん スキム肉じゃが 煮干の甘露煮 バナナ	米、じゃがいも、しらたき、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、牛肉、いわし(煮干し)、米みそ、ごま、ちくわ(本)、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	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 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 451 g
10 (火)	ごはん ウインナーと野菜のオイル焼き 切干し大根の旨煮 えのきとかまぼこのすまし汁	米、マーガリン、三温糖	脱脂粉乳、ウインナー、かまぼこ、薄揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、むきえだまめ、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、こしょう	中半月牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 13.6 g カルシウム 285 g
11 (水)	ごはん なすのみそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 さつま芋の甘煮 チーズ納豆	米、さつまいも、乾パン、三温糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、卵、チーズ、米みそ、かつお節、牛乳	たまねぎ、なす、にんじん、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	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 614 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 342 g
12 (木)	ごはん 厚揚げとじゃが芋の枝豆あんかけ きゅうりのゆかりあえ パイン缶	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、片栗粉	脱脂粉乳、豚ひき肉、米みそ、厚揚げ(個)、牛乳	パイン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、むきえだまめ、なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12 g カルシウム 380 g
13 (金)	ごはん 福神漬 チキンカレー汁 オクラのおかか和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	たまねぎ、オクラ、にんじん、福神漬、もも缶、みかん缶、パイン缶	カレールー、しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 300 g
14 (土)							
17 (火)	ごはん うどん入りすまし汁 八宝菜 ほうれん草の磯あえ プチゼリー	米、ゆでうどん、なたね油、片栗粉、三温糖、焼ふ	豚肉(もも)、脱脂粉乳、ちくわ、えび(むき身)、牛乳	ほうれん草、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、カットわかめ、焼きのり	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	ビスコ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12 g カルシウム 281 g
18 (水)	ごはん コロッケ きゅうりとかにかまの酢の物 アメリカンチェリー	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、米みそ、牛乳	たまねぎ、アメリカンチェリー、きゅうり、かぼちゃ、バナナ(乾果)、みかん缶、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	ハイハイン牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.7 g カルシウム 288 g
19 (木)	焼きもろこし飯 あっさりスープ 鮭のフライ はるさめサラダ りんご	米、なたね油、はるさめ、小麦粉、パン粉、ぶどうパン、三温糖、なたね油	卵、さけ(切り身)	コーン缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、りんご(1/6)、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、こしょう	ウエハース牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 51 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 (金)	ごはん そうめん汁 ポテトのチーズ焼き キャベツと薄揚げのおかか煮 枝豆	米、じゃがいも、 干しそうめん、 三温糖、 なたね油	牛乳、こしあん(生)、 薄揚げ、ツナ油漬缶、 ピザ用チーズ、 かまぼこ、かつお節	キャベツ、 えだまめ(冷凍)、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、かんでん(粉)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、 パセリ粉、食塩、 こしょう	ハイハイ牛乳(80) 手作りようかん 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 16.5 g カルシウム 235 g
21 (土)							
23 (月)	ごはん さつま芋のみそ汁 焼肉風野菜炒め シュウマイ オレンジ	米、さつまいも、 なたね油	豚肉、 米みそ	オレンジ、 キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	ホーロ牛乳(80) ゼリー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 66 g
24 (火)	ごはん 豚汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツとツナのドレッシングあえ トマト	米、板こんにやく、 フレンチドレッシング (分離型)、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 厚揚げ、卵、豚肉、 米みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 りんご、ごぼう、ねぎ、 バナナ(1/2)、 トマト(1/6)、 ひじき	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	塩せんべい牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 314 g
25 (水)	ごはん ブチゼリー ヒレかつ きんぴらごぼう ほうれん草のかき卵汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 ごま油、片栗粉、 三温糖	豚肉(ヒレ)、卵、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	にんじん、ごぼう、 ほうれん草	かつおだし汁、 ケチャップ、 食塩、こしょう	マンナビスケット牛乳(80) こんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 285 g
26 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ キャベツの酢の物 ゆでとうもろこし	米、じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、 パン粉、 三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、ごま、 米みそ、卵、 牛乳	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、 とうもろこし(1/4)、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	ハーベスト牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 335 g
27 (金)	ごはん バナナ ジャーマンポテト ブロッコリーのごまあえ 煮干し入り揚げのみそ汁	米、じゃがいも	ベーコン、厚揚げ、 米みそ、バター、 いわし(煮干し)、 粉チーズ、ごま	ブロッコリー、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉、こしょう	ヨーグルト カキ氷	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 128 g
30 (月)	ごはん 玉ねぎとトマトのみそ汁 ミンチカツ ひじき入り煮豆 きゅうりの塩もみ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、 だいず(乾)、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、トマト、 ひじき、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ビスコ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 313 g
31 (火)	ごはん チーズ納豆 ポークビーンズ もやしと小松菜の塩ごまあえ パイン缶	米、じゃがいも、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 豚肉、だいず(乾)、 ベーコン、チーズ、 ごま、かつお節、 牛乳	パイン缶、もやし、 たまねぎ、こまつな、 にんじん	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	バナナ(1/2)牛乳 サッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 391 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		563	22.9	14.0	272	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。

※毎月世界の料理の献立を取り入れていきます。今月はインドです。

※「まごわやさしい」食材を取り入れています。毎日、サンプルケースにて紹介していますので、ご覧になって下さいね。

ま・・・まめ

ご・・・ごま

わ・・・わかめ

や・・・やさしい

さ・・・さかな

し・・・しいたけ

い・・・いも

おたのしみべんとうの日

6日(金)・・・かもめ・つばめ組 園外保育のため

※7・8・9月は食中毒防止の為、お楽しみ弁当日を設けておりません。
園外保育のある日はお弁当をお願いします。