

# 献 立 表

2018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	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 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草とコーンのナムル ゴールドキウイ	米、じゃがいも、 片栗粉、なたね 油、ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 コーン缶、しょうが、 キウイフルーツ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	お子様せんべい 牛乳(80) <b>マリービスケット</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 283 g
02 (木)	ごはん 鮭のフライ キャベツとチーズのサラダ もも缶	米、なたね油、 小麦粉、パン粉、 三温糖	脱脂粉乳、チーズ、 卵、米みそ、 さけ(切り身)、 牛乳	もも缶、キャベツ、 かぼちゃ、 たまねぎ、 コーン缶、 にんじん	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 359 g
03 (金)	ごはん うどん入りすまし汁 豚肉のしょうが焼き じゃが芋きんぴら スライスきゅうり	米、ゆでうどん、 じゃがいも、 なたね油、 ごま油、三温糖、 焼ふ	豚肉、ハム	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	野菜せんべい 牛乳(80) <b>カキ氷</b>	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 15.5 g カルシウム 32 g
04 (土)							
06 (月)	ごはん あつさりスープ ウインナーと野菜のソテー ゆで卵(1/2) トマト	米、なたね油	卵、ウインナー、 脱脂粉乳、 ベーコン、ごま、 牛乳	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 コーン缶、 トマト(1/6)、 カットわかめ	コンソメ	オレンジ(1/6) 牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 24.3 g カルシウム 271 g
07 (火)	ごはん オクラそうめん汁 赤魚の煮付け かぼちゃのサラダ 枝豆	米、マヨネーズ、 干しそうめん、 三温糖	脱脂粉乳、ハム、 薄揚げ、牛乳	かぼちゃ、 えだまめ(冷凍)、 きゅうり、コーン缶、 にんじん、オクラ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 こしょう	塩せんべい 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 293 g
08 (水)	ごはん えのきのすまし汁 スキム肉じゃが 小松菜とコーンのごま和え オレンジ	米、じゃがいも、し らたき、焼ふ、三温 糖	脱脂粉乳、豚肉(も も)、ごま、ちくわ (本)、牛乳	たまねぎ、こまつな、 にんじん、コーン缶、 えのきたけ、オレンジ (1/6)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みりん	お子様せんべい 牛乳(80) <b>かたやきせんべい</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 4.9 g カルシウム 356 g
09 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のつくね煮 いんげんのおかかあえ チーズ納豆	米、小麦粉	鶏ひき肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、米みそ、 薄揚げ、かつお節、 牛乳	いんげん、にんじ ん、キャベツ、たまね ぎ、干しいたけ、 しょうが、 カットわかめ、 ひじき	かつおだし汁、 コンソメ、 しょうゆ、みりん、 食塩	きどりっこクッキー 牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 347 g
10 (金)	ごはん チキンカレー汁 枝豆 バナナ	米、さつまいも	鶏もも肉	えだまめ(冷凍)、 にんじん、たまねぎ、 バナナ(1/3)	カレールー、 コンソメ、 ケチャップ、 ウスターソース	ゼリー ソフール	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.6 g カルシウム 179 g
13 (月)	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のごま衣揚げ ポイルブロックリー みかん缶	米、小麦粉、パン 粉、なたね油、マヨ ネーズ	鶏むね肉、脱脂粉 乳、絹ごし豆腐、卵、 米みそ(淡色辛み そ)、ごま、牛乳	みかん缶、ブロッ コリー、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、食 塩、白こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 284 g
14 (火)	ごはん 麩のすまし汁 チーズ入りハンバーグ パイン入りキャベツ トマト	米、パン粉、焼ふ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、チーズ、 卵、牛乳	パイン缶、キャベツ、 にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、みつば、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、食塩、 こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 321 g
15 (水)	旧盆(希望保育)		牛乳			中半月 牛乳(80) マリービスケット 牛乳	エネルギー 142 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 5.6 g カルシウム 110 g
16 (木)	旧盆(希望保育)		牛乳			ビスコ 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 105 kcal たんぱく質 4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 111 g
17 (金)	ごはん もも缶 さばの焼きおろし煮 切干大根とほうれん草のお浸し さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 三温糖	牛乳、米みそ、 さば(切り身)、 かつお節	もも缶、だいこん、 ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん、 とうもろこし(1/4)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	バナナ(1/2) 牛乳(80) <b>ゆでとうもろこし</b> 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 169 g
18 (土)							

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 小松菜のすまし汁 さけの塩焼き 春雨ときゅうりの酢の物 ひじき入り煮豆	米、三温糖、 はるさめ	脱脂粉乳、 だいず(乾)、薄揚 げ、さけ(切り 身)、ごま、牛乳	みかん缶、きゅうり、 にんじん、こまつな、 えのきたけ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	ハイハイ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 28 g 脂質 10.8 g カルシウム 300 g
21	ごはん なすのみそ汁 ジャーマンポテト もやしと人参のナムル プチゼリー	米、じゃがいも、 なたね油、ごま油	脱脂粉乳、 ベーコン、薄揚げ、 米みそ、粉チーズ、 ごま、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、なす、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 コンソメ、 パセリ粉、こしょう	たべっこどうぶつ牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 295 g
22	ごはん 玉ねぎとトマトのみそ汁 ささみカツ 小松菜の煮浸し きゅうりのごまみそかけ	米、乾パン、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、卵、 薄揚げ、 鶏ささ身(個)、 ごま、牛乳	きゅうり、こまつな、 にんじん、トマト、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	塩せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 328 g
23	ツナとごぼうの炊き込みご飯 コロッケ すいか きゅうりの福神あえ 春雨スープ	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 はるさめ、 なたね油、 ロールパン、 三温糖	ツナ油漬缶、卵、 薄揚げ、ちくわ、 ごま	すいか、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 福神漬、しめじ、 ごぼう、 たけのこ(水煮缶)、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	マンナビスケット牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 649 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 75 g
24	ごはん わかめのみそ汁 ほうれん草のキッシュ さつま芋の甘煮 刻み納豆	米、さつまいも、 三温糖	挽きわり納豆、 卵、厚揚げ、 生クリーム、牛乳、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ、	ほうれん草、 にんじん、しめじ、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、コンソメ、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ゼリー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 209 g
25	土						
27	ごはん ハヤシシチュー スイートポテトサラダ パイン缶	米、さつまいも、 マヨネーズ、 小麦粉	牛肉(もも)、 脱脂粉乳、ハム、 バター、牛乳	パイン缶、たまねぎ、 にんじん、 エリンギ、きゅうり、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう	ポーロ牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 381 g
28	ごはん ポトフ 鮭のムニエル マカロニサラダ オレンジ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ、 小麦粉	脱脂粉乳、 ウインナー、 バター、 さけ(切り身)、 牛乳	にんじん、 キャベツ、きゅうり、 コーン缶、 オレンジ(1/6)	コンソメ、食塩、 こしょう	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 635 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20 g カルシウム 264 g
29	ごはん 切干大根のみそ汁 マーボー豆腐 煮干の甘露煮 プチゼリー	米、ごま油、 三温糖、片栗粉	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	たまねぎ、 バナナ(乾果)、 にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ヨーグルト バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 493 g
30	ごはん ツナカレー汁 ほうれん草の磯あえ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ツナ油漬缶、 ウインナー、 牛乳	ほうれん草、 たまねぎ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、バナナ、 にんじん、	カレールー、 かつおだし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 308 g
31	ごはん もも缶 八宝菜 シュウマイ 豆腐と揚げのみそ汁	米、片栗粉、 なたね油、 三温糖	豚肉(もも)、 木綿豆腐、 えび(むき身)、 米みそ、厚揚げ、 ちくわ	もも缶、はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	中半月牛乳(80) カキ氷	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11.2 g カルシウム 69 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		566	23.0	15.2	267	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。今月はフランスです。

※「まごわやさしい」食材を取り入れていきます。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

15日(水)16日(木)...旧盆(希望保育)