

# 献 立 表

2018年10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 月	ごはん りんご えびフライ キャベツのごま和え 豆腐と揚げのみそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	えび、木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	キャベツ、にんじん、 ねぎ、りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12 g カルシウム 322 g
02 火	ごはん オレンジ 厚揚げのみそ炒め さつま芋の甘煮 もやしと小松菜の味噌汁	米、さつまいも、 三温糖、ごま油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 暑揚げ、米みそ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ごまつな、もやし、 ピーマン、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	ビスコ牛乳(80) しっとりクッキー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 333 g
03 水	ごはん トマト マーボー豆腐 シュウマイ ほうれん草のすまし汁	米、ごま油、 片栗粉、三温糖、 焼ふ(車ふ)	木綿豆腐、豚き肉肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12.8 g カルシウム 300 g
04 木	ごはん 大根のみそ汁 じゃが芋とベーコンのキッシュ 切干大根とほうれん草のお浸し プチゼリー	米、じゃがいも	卵、脱脂粉乳、 生クリーム、 ベーコン、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ、薄揚げ、 かつお節	ほうれん草、 だいこん、にんじん、 しめじ、ねぎ、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 こしょう	りんご牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17 g カルシウム 333 g
05 金	ごはん そうめん汁 ささみカツ キャベツと薄揚げの煮浸し パイン缶	米、干しそうめん、 パン粉、なたね油、 小麦粉、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、薄揚げ、 いわし(煮干し)、卵、 鶏ささ身(個)、ごま、 かつお節、牛乳	パイン缶、 キャベツ、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ウエハース牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 474 g
06 土	お茶						
09 火	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 ひじき入り煮豆 オレンジ	米、しらたき、 三温糖	鶏もも肉、焼き豆腐、 木綿豆腐、脱脂粉 乳、 だいず(乾)、 米みそ、なると、 薄揚げ、牛乳	にんじん、なめこ、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 ひじき、 オレンジ(1/6)	煮干だし汁、しょう ゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 10.8 g カルシウム 364 g
10 水	ごはん チキンカレー汁 もやしと人参のナムル フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、乾 パン、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、ご ま、牛乳	もやし、にんじん、た まねぎ、もも缶、みか ん缶、パイン缶	カレールー、 しょうゆ、酢、 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) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 288 g
11 木	ごはん りんご ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、塩こんぶ、 りんご(1/6)、 ひじき、 カットわかめ	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	ハーベスト牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 304 g
12 金	ごはん しめじのみそ汁 鶏つくねのケチャップ煮 春雨のマヨネーズサラダ もも缶	米、マヨネーズ、 もち米、三温糖、 はるさめ、パン粉、 片栗粉	牛乳、鶏き肉肉、 木綿豆腐、卵、 きな粉、米みそ、 ハム	もも缶、にんじん、 しめじ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、 ひじき、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 ウスターソース、 食塩	塩せんべい牛乳(80) きなこぼたもち 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 23.1 g カルシウム 194 g
13 土	第62回若草運動会						
15 月	ごはん 打ち豆のみそ汁 ポイルウインナー ほうれん草と切干大根のナムル チーズ納豆	米、ごま油	ウインナー、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、ごま、 かつお節、牛乳	ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 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	きどりっこクッキー牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 25.2 g カルシウム 501 g
16 火	ごはん 中華スープ 八宝菜 きゅうりの酢の物 トマト	米、三温糖、 なたね油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、 かにかまぼこ、 えび(むき身)、牛乳	はくさい、きゅうり、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 コーン缶、 クリームコーン缶、 たまねぎ、	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ	1歳からのえびせん牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 292 g
17 水	ごはん けんちん汁 コロッケ きゅうりの中華風サラダ もも缶	じゃがいも、 パン粉、はるさめ、 小麦粉、なたね 油、ごま油、三温 糖、米	木綿豆腐、 脱脂粉乳、鶏もも肉、 ハム、卵、薄揚げ、 牛乳	もも缶、にんじん、 だいこん、きゅうり、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、ごぼう、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、こしょう	ホーロ牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 288 g
18 木	切干大根のちらし寿司 鮭の塩焼き パナナ さつま芋バター かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも、 三温糖、 ぶどうパン	米みそ、薄揚げ、 バター、 さけ(切り身)	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 バナナ(1/3)、 焼きのり	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、食塩	中半月牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 8 g カルシウム 82 g
19 金	秋の遠足 お楽しみ弁当日					ゼリー ソフール	

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	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		
20 土	お茶						
22 月	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ キャベツのツナサラダ プチゼリー	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	キャベツ、はくさい、 にんじん、きゅうり、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	ウエハース牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 315 g
23 火	ごはん わかめとコーンのスープ 豚肉のしょうが焼き 和風きのこスパゲティ 粉ふき芋	米、じゃがいも、 スパゲティ、 なたね油、 マヨネーズ、 オリーブ油	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、 クリームコーン缶、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、 ピーマン、しょうが、 カットわかめ、	みりん、 しょうゆ、コンソメ、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 693 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 27.5 g カルシウム 246 g
24 水	ごはん もやしのみそ汁 なすのミートグラタン 春雨ときゅうりの酢の物 ふりかけ	米、はるさめ、 小麦粉、三温糖、 なたね油	脱脂粉乳、ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ、バター、 薄揚げ、ごま、 牛乳	なす、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 もやし、みかん缶、 ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、酢、 しょうゆ、 ウスターソース	ソフィール かみかみこんぶ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.1 g カルシウム 346 g
25 木	ごはん うどん入りすまし汁 ミンチカツ 厚揚げと小松菜の炒め煮 オレンジ	米、ゆでうどん、 パン粉、小麦粉、 なたね油、ごま油、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 こまつな、にんじん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ホーロ牛乳(80) バニラロアヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26 g 脂質 20.2 g カルシウム 327 g
26 金	ごはん ポークビーンズ シュウマイ ブロッコリーのおかか和え	さつまいも、 じゃがいも、 三温糖、 なたね油、米	牛乳、豚肉、 だいず(乾)、 ベーコン、ごま、 かつお節	ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ	ビスコ牛乳(80) 大学芋 牛乳(80)	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.3 g カルシウム 203 g
27 土	お茶						
29 月	ごはん 柿 焼肉風野菜炒め 枝豆 じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	キャベツ、 えだまめ(冷凍)、 たまねぎ、もやし、 にんじん、ピーマン、 かき(個)	焼肉のたれ甘口、 コンソメ	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 635 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23 g カルシウム 271 g
30 火	ごはん 玉ねぎのみそ汁 白身フライ・タルタルソース 小松菜のソテー トマト	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 小麦粉	卵、脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 牛乳	こまつな、たまねぎ、 しめじ、にんじん、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、食塩、 パセリ粉、こしょう	マリービスケット牛乳(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 622 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.5 g カルシウム 314 g
31 水	ごはん ハロウィンカレー スパゲティのツナサラダ もも缶	米、マヨネーズ、 スパゲティ	豚肉、脱脂粉乳、 スライスチーズ、 ツナ油漬缶、牛乳	もも缶、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 コーン缶、きゅうり、 ピーマン、 バナナ(1/2)	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 酢、コンソメ	プチゼリー バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 331 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		583	24.0	17.0	306	2.1	給食+午後おやつ

※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、8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)	552	22.1	15.3	244	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	572	22.9	15.9	244	
1-2歳児(人数での基本計算)	545	21.8	15.1	248	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	503	20.1	14.0	246	

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	1313	52.5	36.5	581
1-2歳児	1090	43.6	30.3	496

ご家庭の参考にして下さい。