

# 献 立 表

2018年11月

福井認定こども園 若草こども園

| 日<br>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<br>(木) | ごはん<br>大根のみそ汁<br>ささみカツ<br>粉ふき芋<br>きゅうりの酢の物             | 米、じゃがいも、<br>なたね油、パン粉、<br>小麦粉、三温糖                             | 脱脂粉乳、厚揚げ、<br>卵、米みそ、<br>鶏ささ身(個)、牛乳                     | きゅうり、だいこん、<br>みかん缶、にんじん、<br>カットわかめ、<br>あおのり                      | かつおだし汁、<br>酢、しょうゆ、食塩              | きどりっこクッキー 牛乳(80)<br>塩せんべい<br>牛乳<br>脱脂粉乳     | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 284 g |
| 02<br>(金) | お楽しみ弁当   | さつまいも  | 牛乳  |  |                                   | ゼリー<br>焼きいも<br>牛乳                           | エネルギー 174 kcal<br>たんぱく質 4.3 g<br>脂 質 4 g<br>カルシウム 139 g     |
| 05<br>(月) | ごはん<br>小松菜のみそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>チーズ納豆        | 米、なたね油、<br>三温糖   | 豚肉、<br>挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、チーズ、<br>米みそ、<br>かつお節、牛乳        | かぼちゃ、こまつな、<br>もやし、たまねぎ、<br>しょうが、<br>カットわかめ                       | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん               | ウエハース 牛乳(80)<br>サブレ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳       | エネルギー 763 kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>脂 質 24.4 g<br>カルシウム 350 g |
| 06<br>(火) | ごはん<br>野菜かき揚げ<br>枝豆<br>白菜とえのきのすまし汁                     | 米、小麦粉、<br>さつまいも、<br>なたね油                                     | 挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、卵、<br>牛乳                              | たまねぎ、<br>えだまめ(冷凍)、<br>にんじん、はくさい、<br>ピーマン、<br>えのきたけ、<br>オレンジ(1/6) | かつおだし汁、<br>しょうゆ、食塩                | ヨーグルト<br>パニラロアンヌ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳          | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 17 g<br>カルシウム 280 g   |
| 07<br>(水) | ごはん<br>うどん入りすまし汁<br>筑前煮<br>さつま芋の甘煮<br>バナナ              | 米、さつまいも、<br>ゆでうどん、<br>板こんにやく、<br>さといも(洗い)、<br>三温糖、ごま油、<br>焼ふ | 鶏もも肉、<br>脱脂粉乳、<br>牛乳                                  | にんじん、れんこん、<br>たけのこ(ゆで)、<br>ごぼう、<br>バナナ(1/3)、<br>カットわかめ           | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん               | ホーロ牛乳(80)<br>かみかみこんぶ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳      | エネルギー 515 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 5.6 g<br>カルシウム 273 g  |
| 08<br>(木) | ごはん<br>豚汁<br>豆腐と小松菜のキッシュ<br>シュウマイ<br>パン缶               | さつまいも、米、<br>板こんにやく、<br>さといも(洗い)                              | 牛乳、木綿豆腐、<br>卵、厚揚げ、<br>豚肉、<br>生クリーム、<br>ピザ用チーズ、<br>米みそ | パン缶、だいこん、<br>たまねぎ、こまつな、<br>にんじん、ごぼう                              | かつおだし汁、<br>食塩、コンソメ、<br>こしょう       | バナナ(1/2) 牛乳(80)<br>焼きいも<br>牛乳               | エネルギー 661 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 21.3 g<br>カルシウム 333 g |
| 09<br>(金) | ごはん<br>プチゼリー<br>鮭ときのこのホイル焼き<br>マカロニサラダ<br>かぼちゃとえのきのみそ汁 | 米、マヨネーズ、<br>マカロニ   | 脱脂粉乳、米みそ、<br>バター、<br>さけ(切り身)、<br>牛乳                   | かぼちゃ、たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、<br>きゅうり、<br>えのきたけ、<br>コーン缶               | かつおだし汁、<br>しょうゆ、食塩、<br>こしょう       | お子様せんべい 牛乳(80)<br>きなこせんべい<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳 | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 257 g |
| 10<br>(土) |  |  |   |  |                                   |   |   |
| 12<br>(月) | ごはん<br>ハヤシチュー<br>枝豆入りポテトサラダ<br>フルーツヨーグルト和え             | 米、じゃがいも、<br>マヨネーズ、<br>小麦粉                                    | 牛肉、脱脂粉乳、<br>ヨーグルト(無糖)、<br>ハム、バター、<br>牛乳               | たまねぎ、にんじん、<br>もも缶、みかん缶、<br>パン缶、<br>エリンギ、<br>むきえだまめ、<br>にんにく      | ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>コンソメ、こしょう   | ビスコ 牛乳(80)<br>鈴木カステラ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳      | エネルギー 640 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 285 g |
| 13<br>(火) | ごはん<br>さばのみそ煮<br>小松菜とコーンのごま和え<br>かぶとなめこのみそ汁            | 米、三温糖  | 脱脂粉乳、米みそ、<br>ごま、さば、牛乳                                 | こまつな、にんじん、<br>なめこ、かぶ、<br>たまねぎ、<br>コーン缶、<br>しょうが                  | かつおだし汁、<br>みりん、しょうゆ               | えびせん 牛乳(80)<br>ムーンライト<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳     | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 24 g<br>脂 質 15.4 g<br>カルシウム 320 g   |
| 14<br>(水) | ごはん<br>さつまいものみそ汁<br>大根と豚肉の炒め煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>チーズ納豆 | 米、さつまいも、<br>ごま油、片栗粉、<br>三温糖                                  | 豚肉、<br>挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、チーズ、<br>米みそ、<br>かつお節、牛乳        | だいこん、<br>ブロッコリー、<br>にんじん、ねぎ、<br>カットわかめ                           | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん               | りんご(1/6個) 牛乳(80)<br>かりんとう<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳 | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 333 g |
| 15<br>(木) | 牛丼<br>もやしの味噌汁<br>コロッケ<br>キャベツとリンゴのサラダ<br>プチゼリー         | じゃがいも、米、<br>なたね油、<br>パン粉、小麦粉、<br>三温糖、<br>ぶどうパン               | 牛肉、卵、<br>米みそ  | たまねぎ、にんじん、<br>もやし、キャベツ、<br>りんご、しめじ、ねぎ                            | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん、<br>酢、食塩、こしょう | 塩せんべい 牛乳(80)<br>ぶどうパン<br>オレンジジュース           | エネルギー 795 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 21.6 g<br>カルシウム 99 g  |
| 16<br>(金) | ごはん<br>りんご<br>さばの焼きおろし煮<br>ほうれん草のナムル<br>じゃがいものみそ汁      | さつまいも、米、<br>じゃがいも、<br>ごま油、三温糖                                | 牛乳、米みそ、<br>ごま、さば                                      | だいこん、<br>ほうれん草、<br>もやし、にんじん、<br>チンゲンサイ、<br>コーン缶、ねぎ、<br>りんご(1/6)  | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん、<br>食塩        | マンナビスケット 牛乳(80)<br>焼きいも<br>牛乳               | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 21 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 213 g   |
| 17<br>(土) |  |  |   |  |                                   |   |   |
| 19<br>(月) | ごはん<br>春雨スープ<br>鮭のフライ<br>キャベツのしらすサラダ<br>柿              | 米、小麦粉、<br>パン粉、なたね油、<br>はるさめ                                  | 脱脂粉乳、卵、<br>しらす干し、<br>さけ(切り身)、<br>ごま、牛乳                | かき、キャベツ、<br>はくさい、<br>チンゲンサイ、<br>にんじん、<br>たまねぎ                    | 酢、しょうゆ、<br>コンソメ、食塩、<br>こしょう       | ホーロ牛乳(80)<br>おにぎりせんべい<br>脱脂粉乳<br>牛乳(80)     | エネルギー 522 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂 質 9.4 g<br>カルシウム 285 g  |

| 日<br>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<br>(火)      | ごはん<br>切干大根のみそ汁<br>スキム肉じゃが<br>枝豆<br>パイン缶                      | 米、じゃがいも、<br>しらたき、<br>三温糖                       | 脱脂粉乳、牛肉、<br>米みそ、薄揚げ、<br>ちくわ(本)、牛乳                   | パイン缶、たまねぎ、<br>えだまめ(冷凍)、<br>にんじん、<br>切り干しだいこん、<br>カットわかめ            | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん                             | 塩せんべい牛乳(80)<br>ビスコ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳       | エネルギー 601 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 426 g |
| 21<br>(水)      | ごはん<br>チーズ納豆<br>あっさり鶏ミンチバーグ<br>いんげんのソテー コーンスープ<br>バナナ         | 米、乾パン、<br>なたね油、片栗粉                             | 鶏ひき肉、<br>挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、卵、<br>ベーコン、チーズ、<br>かつお節、牛乳 | たまねぎ、いんげん、<br>にんじん、コーン缶、<br>ねぎ、<br>クリームコーン缶、<br>干しいたけ、<br>バナナ(1/3) | しょうゆ、<br>コンソメ、食塩                                | ハーベスト牛乳(80)<br>カンパン<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳      | エネルギー 677 kcal<br>たんぱく質 31.1 g<br>脂質 21.3 g<br>カルシウム 321 g |
| 22<br>(木)      | ごはん<br>うどん入りすまし汁<br>さばの塩焼き<br>ちくわとごぼうのきんぴら<br>柿               | 米、ゆでうどん、<br>なたね油、<br>三温糖、焼ふ                    | さば、脱脂粉乳、<br>ちくわ、牛乳                                  | にんじん、ごぼう、<br>カットわかめ、<br>かき(個)                                      | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん、<br>食塩                      | 中半月牛乳(80)<br>まがりせんべい<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳     | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 10.9 g<br>カルシウム 251 g |
| 24<br>(土)      |   |  |   |  |   |  |  |
| 26<br>(月)      | ごはん<br>りんご<br>ささみカツ<br>ケチャップスパゲティー<br>小松菜のかき卵入りみそ汁            | 米、スパゲティー、<br>なたね油、<br>パン粉、小麦粉、<br>オリーブ油        | 卵、脱脂粉乳、<br>米みそ、牛乳                                   | りんご、にんじん、<br>こまつな、<br>たまねぎ、ピーマン                                    | かつおだし汁、<br>ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>食塩             | お子様せんべい牛乳(80)<br>ブリッツ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳    | エネルギー 693 kcal<br>たんぱく質 31.5 g<br>脂質 18.3 g<br>カルシウム 284 g |
| 27<br>(火)      | ごはん<br>プチゼリー<br>鮭のカレームニエル<br>ひじきとれんこんとさつま揚げの炒め煮<br>キャベツと卵のスープ | 米、小麦粉、<br>ごま油、三温糖                              | 脱脂粉乳、卵、<br>薄揚げ、バター、<br>さけ(切り身)、<br>さつま揚げ、<br>牛乳     | にんじん、<br>キャベツ、れんこん、<br>ひじき   | しょうゆ、みりん、<br>コンソメ、食塩、<br>カレー粉                   | オレンジ牛乳(80)<br>パームクーヘン<br>脱脂粉乳<br>牛乳(80)    | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 278 g |
| 28<br>(水)      | ごはん<br>麩のすまし汁<br>ミンチカツ<br>ペイクド里芋田楽風<br>きゅうりの酢の物               | 米、さといも(冷凍)、<br>パン粉、なたね油、<br>小麦粉、片栗粉、<br>三温糖、焼ふ | 脱脂粉乳、卵、<br>米みそ、牛乳                                   | きゅうり、<br>バナナ(乾果)、<br>たまねぎ、みかん<br>缶、えのきたけ、み<br>つば、カットわかめ            | かつおだし汁、<br>しょうゆ、酢、<br>みりん、食塩                    | マンナビスケット牛乳(80)<br>バナナチップ<br>牛乳<br>脱脂粉乳     | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 23 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 263 g   |
| 29<br>(木)      | ごはん<br>大根のみそ汁<br>ちくわ磯辺揚げ<br>じゃが芋きんぴら<br>もも缶                   | 米、じゃがいも、<br>小麦粉、なたね<br>油、三温糖                   | ちくわ、脱脂粉乳、<br>暑揚げ、米みそ、<br>ごま、牛乳                      | もも缶、にんじん、<br>だいこん、あおのり   | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん                             | 野菜せんべい牛乳(80)<br>チョコビスケット<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳 | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 15.1 g<br>カルシウム 311 g |
| 30<br>(金)      | ごはん<br>厚揚げカレー汁<br>キャベツのツナサラダ<br>福神漬                           | 米、じゃがいも  | 暑揚げ、<br>ツナ油漬缶                                       | たまねぎ、キャベツ、<br>にんじん、福神漬、<br>むきえだまめ、<br>コーン缶                         | カレールウ、酢、<br>しょうゆ、<br>ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>コンソメ | ゼリー<br>ソフル                                 | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 12.5 g<br>カルシウム 227 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            |   | 597  | 23.7  | 15.5   | 284   | 1.9  | 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時のおやつの飲み物は、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。

※「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

2日(金)

27日(火)・・・つばめ組のみ(卒園旅行)