

献 立 表

2019年01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	
04 (金)	お楽しみ弁当					ゼリー ソフル	エネルギー 92 kcal たんぱく質 3.9 g 脂 質 2 g カルシウム 130 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん コロッケ マカロニサラダ プチゼリー	じゃがいも、米、 三温糖、もち米、 マヨネーズ、 マカロニ、パン粉、 小麦粉、なたね油	あずき(乾)、卵	たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 コーン缶	食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ぜんざい お茶	エネルギー 742 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 17 g カルシウム 42 g
08 (火)	七草がゆ 鮭の塩焼き 枝豆 りんご	米	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 さけ(切り身)、 牛乳	だいこん、 えだまめ(冷凍)、 にんじん、 だいこん(葉)、 かぶ、かぶ・葉、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) パニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 9.5 g カルシウム 301 g
09 (水)	ごはん チーズ納豆 スキムミルククリーム煮 もやしのナムル パイン缶	米、さつまいも、 小麦粉、三温糖、 ごま油	鶏もも肉、脱脂粉 乳、挽きわり納豆、 チーズ、ごま、 かつお節、牛乳	パイン缶、もやし、 はくさい、にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう	ハーベスト牛乳(80) かりんどう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 428 g
10 (木)	ごはん 金時煮豆 ひじき入り鶏肉のつくね煮 ほうれん草とコーンの和え物 豆腐となめこのみそ汁	米、三温糖、 ごま油	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 いんげんまめ(乾)、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	ほうれん草、 にんじん、なめこ、 たまねぎ、コーン缶、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 314 g
11 (金)	ごはん 冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、かぶ、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、にんじん、 かぶ・葉、しめじ	コンソメ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 286 g
12 (土)							
15 (火)	ごはん 大根のみそ汁 ジャーマンポテト ポイルブロッコリー オレンジ	米、じゃがいも、 マヨネーズ	脱脂粉乳、ベーコン、 薄揚げ、米みそ、 バター、粉チーズ、 牛乳	だいこん、 ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 オレンジ(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	りんご(1/6個)牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 15.2 g カルシウム 288 g
16 (水)	ごはん ★野菜豆 スタミナ竜田揚げ パイン入りキャベツ ふとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 なたね油、焼ふ、 三温糖	鶏もも肉、脱脂粉 乳、だいず(乾)、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	キャベツ、パイン缶、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、えのきたけ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ビスコ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 285 g
17 (木)	五目ごはん うどん入りすまし汁 白身魚フライ・タルタルソース かぼちゃのそぼろあんかけ もも缶	米、ゆでうどん、 板こんにやく、 マヨネーズ、 パン粉、なたね油、 小麦粉、片栗粉、 焼ふ、ぶどうパン	たら、卵、鶏もも肉、 鶏ひき肉	かぼちゃ、もも缶、 にんじん、 えのきたけ、ごぼう、 たまねぎ、 カットわかめ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 767 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 87 g
18 (金)	ごはん みそおでん キャベツのお浸し みかん	米、 さといも(洗い)、 板こんにやく、 ホットケーキ粉、 三温糖	牛乳、おから、 米みそ、かつお節、 さつま揚げ、 厚揚げ(個)	だいこん、キャベツ、 にんじん、みかん	昆布だし汁、 みりん、しょうゆ	1歳からのサッポロポテト牛乳(80) おからボール 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 311 g
19 (土)							
21 (月)	ごはん かぶのみそ汁 ★カルシウムかき揚げ はるさめサラダ プチゼリー	米、さつまいも、 小麦粉、はるさめ、 なたね油、三温 糖、ごま油	脱脂粉乳、 しらす干し、 米みそ、牛乳	にんじん、かぶ、 たまねぎ、きゅうり、 むきえだまめ、 コーン缶、かぶ・葉、 赤ピーマン、 ピーマン、	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.6 g カルシウム 292 g
22 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 さばのみそ煮 れんこんと人参の金平 りんご	米、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、米みそ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	れんこん、にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 りんご(1/6)、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.4 g カルシウム 333 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	
23 (水)	ごはん 枝豆 ささみカツ 和風スパゲティ ほうれん草と豆腐のスープ	米、スパゲティ、 なたね油、 パン粉、小麦粉、 なたね油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ベーコン、 鶏ささ身(個)、 牛乳	えだまめ(冷凍)、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、 にんにく、焼きのり	しょうゆ、みりん、 食塩、コンソメ	バナナ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 286 g
24 (木)	ごはん そうめんみそ汁 すき焼き風煮物 かもめ・つばめ さつま芋の甘煮 弁当日 みかん	米、さつまいも、 しらたき、 干しそうめん、 三温糖	焼き豆腐、 脱脂粉乳、 牛肉、薄揚げ、 米みそ、牛乳	はくさい、たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 みかん(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	きどりっこクッキー 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 360 g
25 (金)	ごはん ポークビーンズ 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ	米、もち、 じゃがいも、 はるさめ、 三温糖	牛乳、豚肉、 だいず(乾)、 ベーコン、ごま	にんじん、たまねぎ、 みかん缶、きゅうり、 バナナ(1/3)	ケチャップ、酢、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 176 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん えのきのすまし汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 粉ふき芋	米、じゃがいも、 パン粉、 マヨネーズ、 焼ふ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 かつお節、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ひじき、 あおのり	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 食塩、コンソメ、 こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 274 g
29 (火)	ごはん バナナ 鮭のカレームニエル 里芋のそぼろ煮 白菜と厚揚げのみそ汁	米、 さといも(洗い)、 小麦粉、三温糖、 なたね油	脱脂粉乳、鶏ひき 肉、厚揚げ、米み そ、バター、 さけ(切り身)、 かつお節、牛乳	はくさい、にんじん、 えのきたけ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	半月牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 292 g
30 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ポテトのチーズ焼き ゆで卵(1/2) ほうれん草と切干大根のナムル	米、じゃがいも、 乾パン、 なたね油、 ごま油	卵、脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、にんじん、 切り干しだいこん、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、パセリ粉、 コンソメ、こしょう	ソフール カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 424 g
31 (木)	ごはん トマト ベーコンカレー汁 煮干の甘露煮 フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 トマト(1/6)	カレールウ、 みりん、ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ	えびせん 牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20 g カルシウム 432 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		578	23.7	13.7	289	1.9	給食+午後おやつ

★野菜豆・・・大豆にごぼう・にんじん・薄揚げを加えて煮付けたものです。
★カルシウムかき揚げ・・・野菜かき揚げにしらす干しを加えてカルシウム強化したかき揚げです。

※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。

※「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・・・やさい さ・・・さかな し・・・しいたけ い・・・いも

おたのしみべんとうの日

1/4(金)

1/24(木)・・・かもめ・つばめのみ(そりあそび)