

献 立 表

2019年02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 (金)	ごはん 春雨スープ コロッケ 切干し大根の旨煮 キャベツの塩昆布あえ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、はるさめ、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、ベーコン、いわし(煮干し)、卵、薄揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、切り干しだいこん、グリーンピース、塩こんぶ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	マリービスケット 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 367 g
02 (土)	豆まき会 恵方巻 豚汁						
04 (月)	ごはん かぼちゃのみそ汁 えびフライ 花人参の煮付け ごぼうとコーンのサラダ	米、マヨネーズ、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖	えび、脱脂粉乳、卵、米みそ、ごま、牛乳	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 739 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 324 g
05 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 スキム肉じゃが キャベツとチーズのサラダ りんご	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、薄揚げ、ちくわ(本)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、りんご(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	ホーロ牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 411 g
06 (水)	ごはん 打ち豆のみそ汁 ささみカツ ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、乾パン、マヨネーズ、なたね油、パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、ハム、卵、米みそ、鶏ささ身(個)、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、食塩、こしょう	中半月 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 24.9 g カルシウム 278 g
07 (木)	お楽しみ弁当					ゼリー ソフール	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
08 (金)	ごはん コーン入かき玉汁 レンコン入豚肉のしょうが焼き さつま芋の甘煮 小松菜の納豆あえ	米、さつまいも、スパゲティー、三温糖、なたね油、オリーブ油	牛乳、豚肉、卵、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、こまつな、たまねぎ、クリームコーン缶、れんこん、ピーマン、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、コンソメ、こしょう	みかん 牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 672 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 23.5 g カルシウム 190 g
09 (土)							
11 (月)	建国記念の日						
12 (火)	ごはん さつま汁 ほうれん草としめじのキッシュ ケチャップスパゲティー いよかん	米、スパゲティー、さつまいも、オリーブ油	脱脂粉乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、生クリーム、牛乳、ピザ用チーズ、米みそ、薄揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、しめじ、ピーマン、ねぎ、いよかん	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) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 352 g
13 (水)	ごはん 里芋入り打ち豆汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 わかめとかにかまの酢の物 りんご	米、さといも(洗い)、三温糖	鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、厚揚げ、かにかまぼこ、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、りんご(1/6)、カットわかめ、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	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 508 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 9.4 g カルシウム 316 g
14 (木)	ごはん ころみうどん汁 さばのカレー揚げ 里芋の煮っころがし トマト	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、小麦粉、なたね油、片栗粉、三温糖、焼ふ、ぶどうパン	さば(切り身)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	マンナビスケット 牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 47 g
15 (金)	ごはん パイン缶 ハヤシシチュー ブロッコリーのごまあえ シュウマイ	さつまいも、米、小麦粉	牛乳、牛肉(もも)、バター、ごま	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、エリンギ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	りんご(1/6個) 牛乳(80) ふかし芋 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 184 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん 冬野菜のカレー汁 キャベツのツナサラダ バナナ	米、さといも(洗い)、マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン缶、バナナ(1/3)	カレールー、ウスターソース、コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 22.7 g カルシウム 275 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	
19 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 マカロニ入りジャーマンポテト きゅうりとわかめの酢の物 みかん	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖	木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、厚揚げ、米みそ、バター、ごま、粉チーズ、牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、みかん(個)	かつおだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	ウエハース牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 351 g
20 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 筑前煮 シュウマイ プチゼリー	米、ゆでうどん、板こんにゃく、ごま油、三温糖、焼ふ	鶏もも肉、脱脂粉乳、なると、牛乳	れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9 g カルシウム 270 g
21 (木)	手巻き寿司 けんちん汁 ミンチカツ 白菜のお浸し オレンジ	米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、三温糖、なたね油	脱脂粉乳、ツナ油漬缶、木綿豆腐、卵(だし巻き卵)、鶏もも肉、卵、薄揚げ、かつお節、	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、焼きのり、鶏もも肉、卵、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ソファール ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.5 g カルシウム 413 g
22 (金)	ごはん 小松菜のみそ汁 ポテトのチーズ焼き ケチャップスパゲティー もも缶	米、じゃがいも、フランスパン、スパゲティー、マーガリン、グラニュー糖、オリーブ油、	牛乳、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、米みそ、きな粉、脱脂粉乳	もも缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ビーマン	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、パセリ粉、コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(80) スキムきなこラスク 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 267 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん 小松菜のかき卵汁 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 プチゼリー	米、なたね油、片栗粉、三温糖	脱脂粉乳、卵、米みそ、牛乳	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、エリンギ、赤ピーマン、黄ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25 g 脂質 15.8 g カルシウム 282 g
26 (火)	ごはん わかめとコーンのスープ 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ チーズ納豆	米、マヨネーズ	挽きわり納豆、脱脂粉乳、ハム、チーズ、さけ(切り身)、かつお節、牛乳	かぼちゃ、コーン缶、にんじん、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22 g カルシウム 309 g
27 (水)	ごはん 豆腐すまし汁 えびのマカロニグラタン 枝豆 オレンジ	米、マカロニ、小麦粉、なたね油、パン粉	牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、えび(むき身)、バター、粉チーズ	えだまめ(冷凍)、バナナ(乾果)、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	エイセイボーロ牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 377 g
28 (木)	ごはん 冬野菜ポトフ ブロッコリーのマヨ添え 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、三温糖	ウインナー、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ごま、牛乳	キャベツ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、かぶ・葉	みりん、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	きどりっこクッキー牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 453 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		623	24.2	18.0	306	2.1	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。

※「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

※21日の手巻き寿司は、以上児さんは自分でお寿司を巻いて食べます。未満児さんは給食室で巻いたものを食べます。

おたのしみべんとうの日 2/7(木)