

献 立 表

2019年04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 えのきのすまし汁 白身魚フライ かにかま入りわかめの酢の物 プチゼリー	米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖、焼ふ	たら、脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、牛乳	きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 6.6 g カルシウム 272 g
02 ～ 火 ～	ごはん パイン缶 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル 枝豆	米、じゃがいも、ごま油	脱脂粉乳、厚揚げ、鶏ひき肉、ごま、牛乳	パイン缶、ほうれんそう、にんじん、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、切り干しだいこん	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ハイハイン牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 361 g
03 ～ 水 ～	第63回入園式 お楽しみ弁当日					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
04 ～ 木 ～	ごはん トマト ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 わかめとコーンのスープ	米、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、卵、ごま、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、トマト(1/6)、カットわかめ、干しいたけ、しょうが、ひじき	みりん、しょうゆ、コンソメ	バナナ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 9.8 g カルシウム 474 g
05 ～ 金 ～	ごはん 打ち豆のみそ汁 豚肉のしょうが焼き ポイルブロッコリー オレンジ	米、ホットケーキ粉、なたね油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、米みそ	ブロッコリー、りんご、たまねぎ、にんじん、しょうが、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ホ-ロ牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 222 g
08 ～ 月 ～	ごはん りんご 鶏の唐揚げ キャベツのお浸し かぼちゃとえのきのみそ汁	米、なたね油、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、りんご(1/6)、バナナ(1/2)、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	野菜せんべい牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 257 g
09 ～ 火 ～	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 小松菜のごまあえ チーズ納豆	米、しらたき、三温糖	牛肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、焼き豆腐、チーズ、米みそ、ごま、かつお節、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 406 g
10 ～ 水 ～	ごはん キャベツのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 枝豆 粉ふき芋	米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、牛乳	えだまめ(冷凍)、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ひじき	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	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 546 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 13.3 g カルシウム 304 g
11 ～ 木 ～	ごはん パイン缶 コロッケ 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜のかき卵入りみそ汁	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油、はるさめ、三温糖	卵、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	パイン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、みかん缶、こまつな	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 360 g
12 ～ 金 ～	ごはん 白菜のスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ オレンジ	米、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、ごま油、三温糖	牛乳、ハム、いわし(煮干し)、バター、さけ(切り身)、ごま	にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶、オレンジ(1/6)、しょうが	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 368 g
15 ～ 月 ～	ごはん 小松菜のすまし汁 マーボー豆腐 みかん缶 チーズ納豆	米、片栗粉、ごま油、三温糖	木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、脱脂粉乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	ホ-ロ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 354 g
16 ～ 火 ～	ごはん とん汁うどん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル プチゼリー	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、豚肉、米みそ、赤みそ、さば(切り身)、ごま、牛乳	もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酢、しょうゆ	ハイハイン牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 272 g
17 ～ 水 ～	ごはん オレンジ ミンチカツ 小松菜のごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、厚揚げ、卵、米みそ、ごま、牛乳	こまつな、バナナ(乾果)、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 374 g
18 ～ 木 ～	じゃこわかめのさんかくおにぎり ポイルウインナー 玉ねぎのみそ汁 かぼちゃのサラダ もも缶	米、マヨネーズ	ウインナー、脱脂粉乳、ハム、しらす干し、米みそ、ごま、牛乳	もも缶、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 676 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 298 g
19 ～ 金 ～	ごはん ふりかけ ポトフ ほうれん草と切干大根のお浸し トマト	米、じゃがいも、さつまいも、なたね油	ウインナー、ごま、かつお節、さつお揚げ、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、トマト(1/6)	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	りんご牛乳(80) さつまチップ 牛乳(80)	エネルギー 480 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 106 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	
22 — 月 —	ごはん ほうれん草の 鯖の塩焼き すまし汁 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー	米、なたね油、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、厚揚げ、 豚ひき肉、 さば(切り身)、 牛乳	ブロッコリー、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイハイ牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 299 g
23 — 火 —	ごはん 豆腐のみそ汁 新じゃがとベーコンのキッシュ 枝豆 バナナ	米、じゃがいも	絹豆腐、脱脂粉乳、 卵、生クリーム、 ベーコン、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ	えだまめ(冷凍)、 にんじん、しめじ、 ねぎ、カットわかめ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 コンソメ、食塩、 こしょう	ヨーグルト ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 346 g
24 — 水 —	ごはん パイン缶 大豆入り野菜かき揚げ キャベツと薄揚げのおかか煮 コーン入りかき卵汁	米、乾パン、 小麦粉、 さつまいも、 なたね油、三温糖	脱脂粉乳、卵、 だいず(乾)、 薄揚げ、かつお節、 牛乳	パイン缶、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 クリームコーン缶、 ピーマン、ねぎ	しょうゆ、みりん、 コンソメ、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 598 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 306 g
25 — 木 —	ごはん りんご ハヤシチュー シュウマイ きゅうりの塩もみ	米、小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、 バター、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 エリンギ、 りんご(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.8 g カルシウム 266 g
26 — 金 —	ごはん 小松菜のみそ汁 スキム肉じゃが 枝豆 オレンジ	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	牛乳、豚肉、卵、 米みそ、きな粉、 脱脂粉乳、 ちくわ(本)	えだまめ(冷凍)、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) きなこおにぎり 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 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	23.7	15.4	309	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時のおよつの飲み物は、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

3日(水)・・・入園式のため