

# 献立表

2019年05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	
07 (火)	ごはん ちくわ磯辺揚げ 枝豆 もやしのごま酢あえ	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖	ちくわ、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	もやし、えだまめ(冷凍)、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ	ウエハース牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 363 g
08 (水)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 トマト	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、バナナ(乾果)、コーン缶、たまねぎ、干しいたけ、トマト(1/6)、カットわかめ	みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 433 g
09 (木)	ごはん ポトフ 小松菜とツナのごま和え バナナ	米、じゃがいも、ごま油	ウインナー、脱脂粉乳、ごま、さつま揚げ、牛乳、ツナ油漬缶、納豆	キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ムーンライトクッキー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 310 g
10 (金)	ごはん 鯖のカレー揚げ ひじき煮 花人参の煮付け	米、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油	薄揚げ、さば(切り身)	にんじん、こまつな、えのきたけ、えだまめ(冷凍)、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん、カレー粉	ハイライン牛乳(80) わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 84 g
11 (土)							エネルギー 1 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 2 g
13 (月)	ごはん ハヤシチュー シュウマイ ブロッコリーのおかか和え	米、小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、バター、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ、オレンジ(1/6)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、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 597 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.8 g カルシウム 262 g
14 (火)	ごはん ふりかけ 鶏肉と野菜の味噌炒め 枝豆 青梗菜のかき卵スープ	米、ごま油、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、牛乳	キャベツ、えだまめ(冷凍)、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、しょうが	みりん、コンソメ、しょうゆ	野菜せんべい牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 281 g
15 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 スキム肉じゃが 切干大根とほうれん草のお浸し みかん缶	米、ゆでうどん、じゃがいも、焼ふ	脱脂粉乳、牛肉、かつお節、ちくわ(本)、牛乳	みかん缶、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、みりん	バナナ(1/2)牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.3 g カルシウム 302 g
16 (木)	鮭と青菜の混ぜご飯 からあげ 春雨サラダ りんご	米、はるさめ、片栗粉、なたね油、三温糖、ぶどうパン	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、かにかまぼこ、ごま、さけ(切り身)	こまつな、きゅうり、しめじ、ねぎ、しょうが、カットわかめ、りんご	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 117 g
17 (金)	ごはん えびフライ 小松菜の納豆あえ バナナ	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉	牛乳、えび、卵、挽きわり納豆、米みそ、薄揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	プチゼリー ココアホットケーキ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 262 g
18 (土)							
20 (月)	ごはん コロッケ キャベツの胡麻和え オレンジ	じゃがいも、米、干しそうめん、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、卵、薄揚げ、米みそ、ごま、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 296 g
21 (火)	ごはん マーボー豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 プチゼリー	米、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、豚肉、米みそ、ごま、牛乳	みかん缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、バナナ(1/2)、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト バナナ(1/2) 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 304 g
22 (水)	ごはん ほうれん草のキッシュ かぼちゃの甘煮 パイン缶	米、フランスパン、マーガリン、グラニュー糖、三温糖	牛乳、卵、ベーコン、生クリーム、ピザ用チーズ、米みそ、脱脂粉乳、きな粉	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、こしょう	きどりっこクッキー牛乳(80) かりんどう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 238 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 (木)	春の親子遠足 お楽しみ弁当日					ゼリー お子様せんべい 牛乳	
24 (金)	ごはん 打ち豆のみそ汁 ミンチカツ ケチャップスパゲティ きゅうりの福神あえ	米、スパゲティ、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 オリーブ油	脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、 福神漬、にんじん、 ピーマン、 カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース	りんご牛乳(80) ★きなこラスク 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 301 g
25 (土)	お茶						
27 (月)	ごはん チキンカレー汁 フルーツサラダ 福神漬	米、じゃがいも、 マヨネーズ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、 みかん缶、きゅうり、 にんじん、りんご、 福神漬、ピーマン	カレールー、 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) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 284 g
28 (火)	ごはん 魚フライ きゅうりの納豆和え 花人参の煮付け	米、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、納豆、 卵、米みそ、 さけ(切り身)、 牛乳	にんじん、 きゅうり、 ほうれんそう	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	ホーロ牛乳(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 542 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 281 g
29 (水)	ごはん キャベツ入り豆腐ハンバーグ 枝豆 クリームコーンと卵のスープ	米、乾パン、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 牛乳	もも缶、 えだまめ(冷凍)、 にんじん、 クリームコーン缶、 キャベツ、コーン缶	ケチャップ、 コンソメ、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 283 g
30 (木)	ごはん スキムミルククリーム煮 ほうれん草と切干大根のナムル ふりかけ	米、じゃがいも、 小麦粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 あおのり、切干大根	しょうゆ、コンソメ	塩せんべい牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 31 g 脂質 14 g カルシウム 378 g
31 (金)	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭のムニエルタルソース添え 小松菜のごまあえ トマト	米、マヨネーズ、 小麦粉、三温糖、 ごま油	牛乳、絹豆腐、 卵、いわし(煮干し)、 バター、ごま、 さけ(切り身)	こまつな、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、パセリ粉	ハイハイ牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22 g カルシウム 403 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		561	23.2	14.8	288	1.9	給食+午後おやつ

★きなこラスク・・・輪切りにしたフランスパンに、スキムミルク、きな粉、マーガリンを練ったものを塗り、オーブンで焼いたおやつです。子ども達にも好評です！

※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時のおよつたの飲み物は、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

23日(木)・・・春の親子遠足のため