

# 献 立 表

2019年06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	以上児栄養価
		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 土							
03 ( 月 )	ごはん さつま芋のみそ汁 えびフライ キャベツとチンゲン菜のサラダ オレンジ	米、さつまいも、 パン粉、 小麦粉、なたね油	えび、脱脂粉乳、 卵、米みそ、牛乳	キャベツ、 チンゲンサイ、 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、 酢、食塩	ホーロ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 7 g カルシウム 306 g
04 ( 火 )	ごはん うどん入りすまし汁 八宝菜 シュウマイ ミックスフルーツ	米、ゆでうどん、 片栗粉、三温糖、 焼ふ、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ、 えび(むき身)、 牛乳	はくさい、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、もも缶、 みかん缶、パイン缶、 にんじん、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 286 g
05 ( 水 )	ごはん 小松菜のみそ汁 ポイルウインナー ちくわとごぼうのきんぴら トマト	米、なたね油、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、 米みそ、ちくわ、 薄揚げ、牛乳	こまつな、にんじん、 ごぼう、ねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	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 509 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15.2 g カルシウム 287 g
06 ( 木 )	ごはん キャベツのみそ汁 ミンチカツ いんげんとさつま揚げの炒め煮 オレンジ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、 さつま揚げ、牛乳	いんげん、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、 オレンジ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	ウエハース牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 306 g
07 ( 金 )	おたのしみ弁当					プチゼリー 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 土							
10 ( 月 )	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 りんご	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 りんご(1/6)、 しょうが、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	マンナビスケット牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17.7 g カルシウム 252 g
11 ( 火 )	ごはん 豆腐のすまし汁 さばと玉ねぎのみそ煮 もやしと人参のナムル プチゼリー	米、三温糖、 ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	ハイハイン牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 277 g
12 ( 水 )	ごはん 根菜のみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 枝豆 オレンジ	米、さつまいも、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	だいこん、 えだまめ(冷凍)、 にんじん、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)、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	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 533 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 305 g
13 ( 木 )	ごはん なすとえのきのみそ汁 さけの塩焼き ほうれん草の白和え パイン缶	米、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	パイン缶、 ほうれんそう、 たまねぎ、なす、 にんじん、えのきたけ、 ねぎ	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) パニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 9.9 g カルシウム 325 g
14 ( 金 )	ごはん 豚汁 ささみカツ きゅうりの昆布あえ バナナ	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも、 なたね油、 パン粉、 板こんにゃく、	牛乳、豚肉、 厚揚げ、なたね卵、 脱脂粉乳、米みそ、 鶏ささ身(個)、 ごま	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 ねぎ、バナナ(1/3)、 塩こんぶ	かつおだし汁、 食塩	ホーロ牛乳(80) うさぎさんの好きなホットケーキ 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 21 g カルシウム 286 g
15 土							
17 ( 月 )	ごはん 春雨スープ 鮭のムニエルタルソース添え ポイルブロッコリー オレンジ	米、マヨネーズ、 小麦粉、 はるさめ	脱脂粉乳、卵、 バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	ブロッコリー、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	パセリ粉、 コンソメ、食塩	中半月牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 400 g
18 ( 火 )	ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草と切干大根のナムル 刻み納豆	米、なたね油、 片栗粉、ごま油	挽きわり納豆、 豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	ほうれんそう、 たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、 切り干しだいこん、 ピーマン、 バナナ(1/2)、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 カレー粉	ホーロ牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 325 g
19 ( 水 )	ごはん パイン缶 マーボー豆腐 きゅうりの塩もみ なすとじゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 片栗粉、三温糖、 ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	パイン缶、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 なす、ねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 食塩	きどりっこクッキー牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 314 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	以上児栄養価
		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	鶏とごぼうの炊き込みごはん 白身魚のフライ プチゼリー キャベツの酢の物 切干大根とかぼちゃのみそ汁	七分つき米、 板こんにやく、 小麦粉、パン粉、 なたね油、三温糖、 ロールパン	鶏もも肉、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま	キャベツ、かぼちゃ、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 みりん、食塩、 こしょう	ヨーグルト ロールパン オレンジジュース	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 106 g
21	ごはん パナナ 厚揚げのケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ わかめとかにかまの卵スープ	米、なたね油	牛乳、厚揚げ、 豚肉、ツナ水煮缶、 卵、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、 きゅうり、 パナナ(1/3)、 どうもろこし(1/4)、 カットわかめ	ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース、 酢、しょうゆ、 食塩、パセリ粉	塩せんべい 牛乳(80) ゆでどうもろこし 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 239 g
22	土						
24	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ じゃが芋のきんぴら キウイフルーツ	米、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	鶏むね肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、ハム、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	なめこ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、 キウイフルーツ	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) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 299 g
25	ごはん もやしのみそ汁 スキム肉じゃが ほうれん草の納豆あえ りんご	米、じゃがいも、 しらたき、三温糖	脱脂粉乳、豚肉、 挽きわり納豆、 米みそ、薄揚げ、 ちくわ(本)、牛乳	ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 もやし、なす、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	野菜せんべい 牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 320 g
26	ごはん 玉ねぎのみそ汁 コロケ 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 ポイルブロッコリー	米、じゃがいも、 板こんにやく、 なたね油、 パン粉、小麦粉、 マヨネーズ、 三温糖	脱脂粉乳、 牛肉、卵、米みそ、 ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 こまつな	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 292 g
27	ごはん うどん入りすまし汁 白身魚の磯辺揚げ スイートポテトサラダ もも缶	米、さつまいも、 ゆでうどん、 マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、焼ふ	脱脂粉乳、 ハム、卵、牛乳	もも缶、きゅうり、 たまねぎ、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	パナナ 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 277 g
28	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐と小松菜のキッシュ ひじき入り煮豆 味付けのり	米、ごま油、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、だいず(乾)、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 いわし(煮干し)、 米みそ、薄揚げ、	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、こまつな、 味付けのり、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	ビスコ 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 496 g
29	土						
☆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		562	24.2	14.8	300	1.9	給食+午後おやつ

※「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                      7日(金)

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。  
今回は、4月の身長体重から給与目標量を算出しました。人数のみで計算した給与目標量と比較すると  
以下のような結果になりました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	539	21.6	15	242	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	543	21.7	15.1	242	
1-2歳児(人数での基本計算)	469	18.7	13	216	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	475	19	13.2	215	

日々の栄養価は、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1284	51.4	35.7	576
1-2歳児	937	37.5	26	432

ご家庭の参考にして下さい。