献　立　表

2019年08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）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	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
01（木）	ごはん　じゃが芋のみそ汁 ささみカツ 切干大根とほうれん草のお浸し 枝豆	米、じゃがいも、なたね油、パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、卵、米みそ、鶏ささ身（個）、かつお節、牛乳	ほうれんそう、えだまめ（冷凍）、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳（80） えびせん 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 30 g 脂質 17.5 g カルシウム 295 g
02（金）	ごはん　もも缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 おくらとキャベツの和え物 豆腐となめこのみそ汁	米、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ、薄揚げ	もも缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、オクラ、なめこ、干ししいたけ、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	バナナ 牛乳（80） **カキ氷**	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.6 g カルシウム 81 g
03（土）							
05（月）	ごはん　わかめスープ 煮干のフリッター 牛肉入りこんにゃくと人参の炒り煮 ゆでとうもろこし	米、板こんにゃく、小麦粉、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、いわし(煮干し)、卵、牛肉、ごま、牛乳	にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、あおのり、カットわかめ、とうもろこし(1/4)	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	マンナビスケット 牛乳（80） 星たべよ 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 532 g
06（火）	ごはん 夏野菜カレー　**かもめ・つばめ** 枝豆　**かわあそび** パイン缶	米	豚肉	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ（冷凍）、にんじん、なす、ピーマン	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ゼリー ソフール	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 187 g
07（水）	ごはん　玉ねぎのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え さつま芋のオレンジ煮	米、さつまいも、なたね油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、かつお節、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ天然果汁、しょうが、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） **かみかみこんぶ** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 266 g
08（木）	ごはん　五目みそ汁 鮭のフライ かぼちゃのサラダ キウイフルーツ	米、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、なたね油	木綿豆腐、脱脂粉乳、ハム、卵、米みそ、さけ（切り身）、牛乳	かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、キウイフルーツ	かつおだし汁、食塩、こしょう	ビスコ 牛乳（80） えびせん 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 664 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.4 g カルシウム 290 g
09（金）	ごはん　バナナ スキム肉じゃが キャベツの胡麻和え えのきとかまぼこのすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、三温糖	牛乳、おから、豚肉、かまぼこ、脱脂粉乳、ごま、ちくわ（本）	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、バナナ（1/3）	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	オレンジ（1/6） 牛乳（80） **おからボール** 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20 g 脂質 9.5 g カルシウム 250 g
10（土）							
13（火）	ごはん　チーズ納豆 マーボーなす　春雨スープ シュウマイ パイン缶	米、はるさめ、ごま油、三温糖、片栗粉	木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、ごま、かつお節、牛乳	パイン缶、なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳（80） おにぎりせんべい 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 339 g
14（水）	ごはん　切干大根のみそ汁 コロッケ ひじきの煮物 バナナ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、薄揚げ、卵、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき、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、こしょう	ビスケット 牛乳（80） **かたやきせんべい** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 309 g
15（木）	**旧盆（希望保育）**		牛乳			中半月 牛乳（80） プリッツ 牛乳（80）	エネルギー 163 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 7.5 g カルシウム 117 g
16（金）	**旧盆（希望保育）**		牛乳			ウエハース 牛乳（80） バニラロアンヌ 牛乳（80）	エネルギー 141 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 110 g
17（土）	**旧盆（希望保育）**						
19（月）	ごはん　おくらスープ ほうれん草のキッシュ ケチャップスパゲティー チーズ納豆	米、スパゲティー、オリーブ油	挽きわり納豆、脱脂粉乳、卵、生クリーム、牛乳、ベーコン、チーズ、ピザ用チーズ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、オクラ、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ゼリー サブレ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.3 g カルシウム 375 g
20（火）	ごはん　トマト ハヤシシチュー ブロッコリーのマヨ添え 枝豆	米、小麦粉、マヨネーズ	牛肉、バター、ヨーグルト(加糖)	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えだまめ（冷凍）、エリンギィ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう	ハイハイン 牛乳（80） ヨーグルト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 170 g

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3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		
21 （水）	ごはん　なすのみそ汁 鶏ミンチバーグ 小松菜の納豆あえ フルーツヨーグルト	米、乾パン、 片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 挽きわり納豆、 米みそ、ごま、 かつお節、牛乳	こまつな、たまねぎ、 なす、にんじん、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、しょうゆ	バナナ（1/2） 牛乳（80） **カンパン** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 381 g
22 （木）	**とうもろこしごはん** 鮭の塩焼き　豆腐のみそ汁 キャベツの胡麻和え プチゼリー	米、三温糖、 ぶどうパン	木綿豆腐、ベーコン、 米みそ、薄揚げ、 さけ、ごま	キャベツ、にんじん、 とうもろこし（ゆで）、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 食塩	ハーベスト 牛乳（80） ブドウパン オレンジジュース	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 97 g
23 （金）	ごはん　オレンジ ミンチカツ 粉ふき芋 小松菜のかき卵みそ汁	米、じゃがいも、 パン粉、 マヨネーズ、 小麦粉、ごま油、 三温糖	牛乳、卵、合ひき肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、 オレンジ(1/6)、 あおのり	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	お子様せんべい 牛乳（80） **煮干のごま炒め** 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.5 g カルシウム 345 g
24 土							
26 （月）	ごはん　うどん入りすまし汁 えびフライタルタルソースぞえ 小松菜と厚揚げの炒め煮 トマト	米、ゆでうどん、 マヨネーズ、 パン粉、なたね油、 小麦粉、ごま油、 焼ふ	えび、脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、牛乳	こまつな、にんじん、 たまねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ、パセリ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	野菜せんべい 牛乳（80） ビスコ 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 484 g
27 （火）	ごはん　もも缶 焼肉風野菜炒め きゅうりとかにかまの酢の物 かぼちゃとえのきのみそ汁	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 米みそ、牛乳	もも缶、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 かぼちゃ、もやし、 にんじん、ピーマン、 えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口、 酢、しょうゆ	ヨーグルト 鈴カステラ 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 294 g
28 （水）	ごはん　小松菜のすまし汁 カルシウムかき揚げ もやしと人参のナムル キウイフルーツ	米、さつまいも、 小麦粉、なたね油、　ごま油	脱脂粉乳、 しらす干し、ごま、 牛乳	もやし、こまつな、 にんじん、 バナナ（乾果）、 たまねぎ、 えのきたけ、 むきえだまめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、食塩	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 460 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7 g カルシウム 313 g
29 （木）	ごはん　すいか ポークビーンズ ひじきとさつま揚げの炒め煮 ブロッコリーのごまあえ	米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、豚肉、 だいず（乾）、 ベーコン、薄揚げ、 ごま、さつま揚げ、 牛乳	すいか、たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 ひじき	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、 コンソメ	ボーロ 牛乳（80） ハーベスト 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 334 g
30 （金）	ごはん　ミックスフルーツ 夏野菜カレー おくらのお浸し 福神漬	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、 オクラ、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 にんじん、なす、 福神漬、ピーマン、	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ	バナナ（1/2） 牛乳（80） **カキ氷**	エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 97 g
31 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	569	22.4	14.9	286	2.0	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・・・やさい　　さ・・・さかな　　し・・・しいたけ　　い・・・いも

おたのしみべんとうの日

今月も食中毒防止の為お弁当の日はありません。
希望保育の時は、お弁当をお願いします。