

献 立 表

2019年11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 ぶりかけ チキンクリームシチュー ポイルブロッコリー 柿	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、 脱脂粉乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 かぼちゃ、コーン缶、 かき(個)	コンソメ、食塩、 こしょう	ビスコ牛乳(80) かぼちゃパンケーキ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 326 g
02 土							
04 月	振替休日						
05 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 白身魚のフライ 枝豆入りポテトサラダ パイン缶	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉	脱脂粉乳、 米みそ、ハム、 卵、薄揚げ、 牛乳	パイン缶、にんじん、 たまねぎ、 むきえだまめ、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	バナナ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 287 g
06 (水)	ごはん チーズ納豆 ポトフ きんぴらごぼう プチゼリー	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	挽きわり納豆、 ウインナー、 脱脂粉乳、チーズ、 ごま、かつお節、 さつま揚げ、牛乳	にんじん、キャベツ、 ごぼう	しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	ホ-ロ牛乳(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 23.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 332 g
07 (木)	ごはん ミックスフルーツ 豆腐と小松菜のキッシュ わかめの炒め煮 玉ねぎのみそ汁 味付けのり	米、ごま油、焼ふ	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ、ごま	もも缶、みかん缶、 パイン缶、たまねぎ、 ごまつな、 味付けのり、 コーン缶、 カットわかめ、	かつおだし汁、 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(1/2) 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 399 g
08 (金)	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
09 土							
11 (月)	ごはん ごぼうのみそ汁 ささみカツ 春雨サラダ オレンジ(1/6)	米、なたね油、 はるさめ、パン粉、 小麦粉、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、もやし、 きゅうり、たまねぎ、 ごぼう、コーン缶、 ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	中半月牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 264 g
12 (火)	ごはん 五目かき卵汁 さばのみそ煮 きゅうりとかにかまの酢の物 キウイフルーツ	米、三温糖、 片栗粉	脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 米みそ、赤みそ、 さば(切り身)、 牛乳	きゅうり、 チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ、 カットわかめ、 キウイフルーツ、 しょうが	かつおだし汁、 酢、みりん、 しょうゆ	野菜せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 294 g
13 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 スキム肉じゃが もやしと人参のナムル 枝豆	米、じゃがいも、 ゆでうどん、 乾パン、ごま油、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、豚肉、 ごま、ちくわ(本)、 牛乳	もやし、 えだまめ(冷凍)、 にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	ホ-ロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 8.9 g カルシウム 314 g
14 (木)	ごはん トマト 厚揚げのあんかけ ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、片栗粉、 なたね油、三温糖	ウインナー、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、米みそ、 厚揚げ(個)、牛乳	なめこ、むきえだま め、にんじん、たま ねぎ、 トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	バナナ(1/2)牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 362 g
15 (金)	ごはん おでん シュウマイ 小松菜のお浸し	米、板こんにやく、 さといも(洗い)、 さつまいも、 三温糖	牛乳、卵、 こしあん(生)、 ごま、さつま揚げ、 厚揚げ(個)	だいこん、ごまつな、 にんじん、 かんてん(粉)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) 手作りさつま芋ようかん 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 333 g
16 土							
18 (月)	ごはん もも缶 れんこん入り豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、 かつお節、 牛乳	もも缶、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、れんこん、 しょうが	しょうゆ、みりん、 コンソメ	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 605 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21 g カルシウム 247 g
19 (火)	ごはん 枝豆 冬野菜のカレー汁 福神漬 フルーツヨーグルト和え	米、 さといも(洗い)	豚肉、脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 牛乳	たまねぎ、だいこん、 えだまめ(冷凍)、 にんじん、福神漬、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、しょうが	カレールウ、 ウスターソース、 コンソメ	きどりっくッキー牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.6 g カルシウム 296 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	
20 水	ごはん 柿 ミンチカツ きのこの和風スパゲティー ほうれん草のすまし汁	米、スパゲティー、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 オリーブ油、焼ふ	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 牛乳	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、 にんにく、かき(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 みりん、こしょう	ウエハース牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 262 g
21 木	ピピンパ井 プチゼリー 鶏の唐揚げ キャベツのツナサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	さつまいも、米、 なたね油、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、 ツナ油漬缶、 厚揚げ、米みそ、 ごま	キャベツ、にんじん、 ほうれんそう、 はくさい、もやし、 コーン缶、 えのきたけ、 しょうが、にんにく	かつおだし汁、 しょうゆ、 焼肉のたれ甘口、 酢、酒	塩せんべい牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 228 g
22 金	ごはん りんご 筑前煮 枝豆 豆腐としめじのみそ汁	米、板こんにやく、 ごま油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	えだまめ(冷凍)、 にんじん、れんこん、 たけのこ(ゆで)、 しめじ、ごぼう、 ねぎ、りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	えびせん牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 8.2 g カルシウム 292 g
23 土							
25 月	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚フライ 小松菜とコーンのごま和え チーズ納豆	米、じゃがいも、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、ごま、 白身魚、かつお節、 牛乳、卵	こまつな、にんじん、 コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ヨーグルト サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 10 g カルシウム 364 g
26 火	ごはん 大根のみそ汁 れんこん入り鶏つくね キャベツのゆかりあえ プチゼリー	米	鶏ひき肉、脱脂粉 乳、厚揚げ、卵、 米みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 れんこん、 干しいたけ、 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) パニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 297 g
27 水	ごはん オレンジ 豚肉と大根の炒め煮 ひじき入り煮豆 かにかまと小松菜のあったかうどん汁	さつまいも、米、 ゆでうどん、 片栗粉、三温糖、 なたね油、焼ふ	牛乳、豚肉、 だいず(乾)、 かにかまぼこ、 薄揚げ	だいこん、にんじん、 こまつな、ひじき、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	半月牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 247 g
28 木	ごはん パナナ カルシウムかき揚げ 切干し大根と里芋の旨煮 煮干し入りかぼちゃのみそ汁	米、 さといも(洗い)、 さつまいも、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、	しらす干し、米みそ、 薄揚げ、 いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、 むきえだまめ、 切り干しだいこん、 赤ピーマン、 ピーマン、コーン缶、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイハイ牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 663 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10 g カルシウム 154 g
29 金	ごはん パイン缶 ハヤシチュー 枝豆 ほうれん草の磯あえ	米、小麦粉	牛肉(もも)、 脱脂粉乳、バター、 牛乳	パイン缶、 ほうれんそう、 たまねぎ、 えだまめ(冷凍)、 パナナ(乾果)、 にんじん、	ケチャップ、 ウスターソース、 かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) パナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 277 g
30 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		581	23.5	15.2	294	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

おたのしみべんとうの日 8日(金)