献　　立　　表

2019年12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 3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		
02（月）	ごはん　バナナ ポークカレー汁 キャベツのお浸し 福神漬	米、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、バナナ(1/3)	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	マンナビスケット 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.5 g カルシウム 264 g
03（火）	ごはん　そうめん汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナのごま和え フルーツヨーグルト	米、干しそうめん、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、かまぼこ、薄揚げ、ごま、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 335 g
04（水）	ごはん　キャベツのみそ汁 マーボー豆腐 ボイルブロッコリー りんご	米、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、りんご(1/6)、	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	ハーベスト 牛乳(80) **かたやきせんべい** 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.2 g カルシウム 301 g
05（木）	ごはん　オレンジ コロッケ マカロニサラダ 豆腐と青菜のスープ	じゃがいも、米、スパゲティー、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、なたね油、	牛乳、木綿豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶、ピーマン、オレンジ(1/6)	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) **スパゲティーナポリタン** 牛乳	エネルギー 703 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.1 g カルシウム 190 g
06（金）	**お楽しみ弁当日**					野菜せんべい 牛乳(80) 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
07（土）							
09（月）	ごはん　大根のみそ汁 焼肉風野菜炒め 枝豆 プチゼリー	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、薄揚げ、牛乳	キャベツ、えだまめ(冷凍)、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、焼肉のたれ甘口	バナナ 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 21.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 282 g
10（火）	ごはん　みかん スキムミルククリーム煮 きゅうりのゆかりあえ 煮干の甘露煮	米、さつまいも、小麦粉、ごま油、三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ごま、牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、みかん	みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう	ハーベスト 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 520 g
11（水）	ごはん　パイン缶 きのこのマカロニグラタン 刻み納豆 ほうれん草のすまし汁	米、マカロニ、小麦粉、なたね油、焼ふ、パン粉	牛乳、挽きわり納豆、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、とろけるチーズ	パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、エリンギィ、えのきたけ、にんじん、しめじ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	プチゼリー **かりんとう** 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 400 g
12（木）	ごはん　さつま芋のみそ汁 ささみカツ 小松菜とベーコンのソテー トマト	米、さつまいも、なたね油、パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、ベーコン、卵、米みそ、鶏ささ身(個)、牛乳	こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、コンソメ、食塩	中半月 牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 309 g
13（金）	ごはん　オレンジ 鯖のカレー揚げ ごぼうサラダ 白菜とえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、なたね油、小麦粉	牛乳、米みそ、薄揚げ、さば(切り身)、ごま	りんご、はくさい、ごぼう、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、カレー粉、食塩	きどりっこクッキー 牛乳(80) **りんご入りホットケーキ** 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 30.1 g カルシウム 227 g
14（土）							
16（月）	ごはん　うどん入りすまし汁 ボイルウインナー 切干し大根と里芋の旨煮 オレンジ	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、なたね油、小麦粉、パン粉、三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、卵、薄揚げ、牛乳 ウインナー	切り干しだいこん、にんじん、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	えびせん 牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 302 g
17（火）	ごはん　小松菜のかき卵汁 白身魚のフライ ケチャップスパゲティー ほうれん草のナムル	米、スパゲティー、オリーブ油、片栗粉、ごま油	脱脂粉乳、卵、ごま、牛乳、白身魚	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース	ビスコ 牛乳(80) プリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 325 g
18（水）	ごはん　打ち豆のみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 プチゼリー	米、じゃがいも、パン粉	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	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 522 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 10.5 g カルシウム 291 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	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		
19（木）	**カレーピラフ**　春雨スープ ささみカツ ほうれん草の磯あえ パイン缶	米、油、パン粉、小麦粉、はるさめ、ロールパン	牛ひき肉、卵、鶏ささ身（個）、ごま	パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、	しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	たべっこどうぶつ 牛乳（80） ロールパン オレンジジュース	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 64 g
20（金）	ごはん　なめこのみそ汁 鯖の塩焼き 卯の花炒め もも缶	米、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、米みそ、ちくわ、きな粉、さば（切り身）	もも缶、なめこ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハイハイン 牛乳（80） **きなこいも** 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 185 g
21（土）							
23（月）	ごはん　切干大根のみそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 冬至なんきん オレンジ	米、三温糖	鶏ひき肉、脱脂粉乳、ゆであずき缶、卵、米みそ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、オレンジ(1/6)、干ししいたけ、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	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 23.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 272 g
24（火）	わかめごはん　パイン缶 鶏肉の照り焼き　コーンポタージュ 煮干のフリッター コールスローサラダ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油	鶏むね肉、クリームチーズ、カルピス、卵、いわし(煮干し)	パイン缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、あおのり、レモン果汁	しょうゆ、酢、みりん、食塩	ヨーグルト チーズケーキ カルピス	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.4 g カルシウム 215 g
25（水）	ごはん　かつお節入りチーズ納豆 おでん キャベツのお浸し みかん	米、板こんにゃく、さといも（洗い）	卵、挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、かつお節、さつま揚げ、厚揚げ（個）、牛乳	だいこん、きゅうり、キャベツ、バナナ（乾果）、にんじん、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ﾎﾟｰﾛ 牛乳（80） **バナナチップ** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 466 g
26（木）	**もちつき大会** ※お昼はつきたてお餅を食べます （0.1.2歳児はおにぎりを食べます）		脱脂粉乳、牛乳			プチゼリー まがりせんべい 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 109 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 0.3 g カルシウム 221 g
27（金）	ごはん　ふりかけ ポトフ ほうれん草とえのき茸のお浸し ミックスフルーツ	米、じゃがいも	ウインナー、脱脂粉乳、さつま揚げ、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、こしょう	野菜せんべい 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 537 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13 g カルシウム 278 g
28（土）							
29（月）	**休園（1月5日まで）**						

☆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	591	23.6	16.4	290	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　　**6日（金）**