

# 献 立 表

2020年04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 (水)	ごはん チキンカレー汁 キャベツのお浸し バナナ	米、じゃがいも	鶏もも肉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、バナナ(1/3)	カレールー、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ハイハイ牛乳(80) <b>かりんとう</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 8 g カルシウム 269 g
02 (木)	ごはん 白菜と卵のスープ 豚肉の味噌焼き 春雨のマヨネーズサラダ 煮干の甘露煮	米、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、ハム、ごま、牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、りんご	みりん、コンソメ、しょうゆ	ホーロ牛乳(80) 半月 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 19.1 g カルシウム 368 g
03 (金)	<b>第64回入園式 お楽しみ弁当日</b>					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
04 (土)							
06 (月)	ごはん 小松菜となめこの たこさんウインナー みそ汁 こんにやくと人参の炒り煮 ブロッコリーのごまあえ	米、糸こんにやく、なたね油、三温糖	ウインナー、脱脂粉乳、牛肉、米みそ、ごま、かつお節、牛乳	ブロッコリー、にんじん、なめこ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 20.8 g カルシウム 297 g
07 (火)	ごはん とん汁うどん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル オレンジ	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、豚肉、米みそ、赤みそ、さば(切り身)、ごま、牛乳	もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酢、しょうゆ	ハイハイ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 938 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 278 g
08 (水)	ごはん パイン缶 ミンチカツ 小松菜のごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、厚揚げ、卵、米みそ、ごま、牛乳	パイン缶、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ホーロ牛乳(80) <b>マリービスケット</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 366 g
09 (木)	ごはん りんご ハヤシチュー シュウマイ きゅうりの塩もみ	米、小麦粉	牛肉・脱脂粉乳、バター、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、エリンギ、りんご(1/6)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	バナナ(1/2)牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 266 g
10 (金)	ごはん もも缶 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え コーン入りかき玉汁	米、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、ごま	いんげん、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、ねぎ、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、こしょう	ゼリー <b>ココアホットケーキ</b> 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 272 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん みかん缶 マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 ほうれん草のすまし汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、ごま油、焼ふ	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	みかん缶、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 10.4 g カルシウム 291 g
14 (火)	ごはん そうめん汁 えびフライ・タルタルソース 青菜とえのき茸のお浸し オレンジ	米、マヨネーズ、干しそうめん、パン粉、なたね油、小麦粉	えび、卵、脱脂粉乳、薄揚げ、牛乳	ほうれん草、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	ウエハース牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 24.5 g カルシウム 308 g
15 (水)	ごはん トマト ひじき入り鶏肉のつくね煮 花人参の煮付け じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉、脱脂粉乳、ベーコン、卵、牛乳	にんじん、バナナ(乾果)、たまねぎ、トマト(1/6)、干しいたけ、しょうが、ひじき	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	りんご(1/6個)牛乳(80) <b>バナナチップ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 14.1 g カルシウム 254 g
16 (木)	<b>じゃこわかめのさんかくおにぎり</b> ポイルウインナー かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、マヨネーズ、ロールパン	ウインナー、ハム、しらす干し、米みそ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 685 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 26.7 g カルシウム 91 g
17 (金)	ごはん ほうれん草のすまし汁 鯖の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー	米、マヨネーズ、三温糖、なたね油、片栗粉、焼ふ、ごま油	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、いわし、さば(切り身)、ごま	ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい牛乳(80) <b>煮干のごま炒め</b> 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 26.2 g カルシウム 364 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	
18 (土)							
20 (月)	ごはん パナナ ポトフ ふりかけ ほうれん草と切干大根のナムル トマト	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	キャベツ、 ほうれん草、 にんじん、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)、 トマト(1/6)	しょうゆ、コンソメ	ウエハース牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12 g カルシウム 313 g
21 (火)	ごはん 豆腐のみそ汁 新じゃがとベーコンのキッシュ いんげんとさつま揚げの炒め煮 オレンジ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 ベーコン、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ、	いんげん、しめじ、 ねぎ、カットわかめ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	ハイハイ牛乳(80) チヨイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.4 g カルシウム 348 g
22 (水)	ごはん コーン入りかき玉汁 えびと野菜のかき揚げ キャベツと薄揚げのおかか煮 もも缶	米、乾パン、 さつまいも、 小麦粉、なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 えび(むき身)、 薄揚げ、 かつお節、牛乳	もも缶、キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 クリームコーン缶、 ねぎ	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 289 g
23 (木)	ごはん 小松菜のすまし汁 鯖のカレー揚げ ひじき煮 りんご	米、小麦粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、薄揚げ、 さば(切り身)、 さつま揚げ、牛乳	こまつな、 えのきたけ、 ひじき、りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 カレー粉、食塩	お子様せんべい牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.9 g カルシウム 332 g
24 (金)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 スキム肉じゃが スライスきゅうり キウイフルーツ	米、じゃがいも、 フランスパン、 しらたき、 マーガリン、 マヨネーズ、 グラニュー糖、	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、厚揚げ、 米みそ、脱脂粉乳、 きな粉、ちくわ(本)	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	バナナ牛乳(80) きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 226 g
25 (土)							
27 (月)	ごはん パイン缶 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう かぼちゃとえのきのみそ汁	米、なたね油、 ごま油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	パイン缶、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん、 ごぼう、えのきたけ、 しょうが、 バナナ(1/2)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ハイハイ牛乳(80) バナナ(1/2) 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 278 g
28 (火)	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 きゅうりとかにかまの酢の物 ふりかけ	米、しらたき、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 かにかまぼこ、 米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、 みかん缶、たまね ぎ、もやし、えのき たけ、ねぎ、カット わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	ヨーグルト サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 319 g
30 (木)	ごはん なめこのみそ汁 コロッケ きゅうりの中華風サラダ オレンジ	じゃがいも、米、 しらたき、パン粉、 小麦粉、なたね 油、三温糖、ご ま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ハム、 牛乳	もやし、きゅうり、 なめこ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 353 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		589	22.9	16.9	294	2.1	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

3日(金)