

献 立 表

2020年05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 (金)	おたのしみ弁当					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
02 (土)	お茶						
07 (木)	ごはん コロケ 煮干の甘露煮 ほうれん草の磯あえ	白菜とベーコンのスープ じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、ベーコン、 卵、いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	ほうれんそう、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 20.8 g カルシウム 382 g
08 (金)	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し オレンジ	春雨スープ 米、さつまいも、 しらたき、三温糖、 はるさめ	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、ベーコン、 きな粉、かつお節	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 カットわかめ、 オレンジ(1/6)	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩	バナナ牛乳(80) きなこいも 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 190 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん ハヤシチュー シュウマイ きゅうりの塩もみ	りんご 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 ギイ、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、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 271 g
12 (火)	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃのそぼろあんかけ ポイルブロッコリー	そうめんみそ汁 米、小麦粉、 干しそうめん、 パン粉、 なたね油、片栗粉、 三温糖、 マヨネーズ、	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	かぼちゃ、 ブロッコリー、 ひじき、しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	ヨーグルト チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 279 g
13 (水)	ごはん ちくわのカレー揚げ 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 もも缶	玉ねぎのみそ汁 米、糸こんにやく、 なたね油、小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、ちくわ、 牛肉、米みそ、 ごま、牛乳	もも缶、にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 カレー粉	ハイハイン牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 274 g
14 (木)	ごはん マーボー豆腐 スティックきゅうり バナナ	小松菜のすまし汁 米、片栗粉、 ごま油、三温糖、 焼ふ	木綿豆腐、豚ひき肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 ねぎ、干しいたけ、 バナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	ホーロ牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 313 g
15 (金)	ごはん マカロニ入りジャーマンポテト もやしと人参のナムル 豆腐となめこのみそ汁	みかん缶 米、じゃがいも、 マカロニ、マカロニ、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、 ベーコン、 いわし(煮干し)、 米みそ、バター、 ごま、粉チーズ	もやし、みかん缶、 なめこ、にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 パセリ粉、こしょう	ウエハース牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 350 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう トマト	厚揚げのみそ汁 米、なたね油、 ごま油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、ごぼう、 だいこん、たまねぎ、 ねぎ、トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 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 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 292 g
19 (火)	ごはん さばのみそ煮 3種の野菜のマヨ添え ミックスフルーツ	キャベツのみそ汁 米、じゃがいも、 マヨネーズ、 三温糖	米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)	にんじん、きゅうり、 キャベツ、もも缶、 みかん缶、バナナ、 パイン缶、しょうが	かつおだし汁、 みりん	きどりこクッキー牛乳(80) ゼリー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 45 g
20 (水)	ごはん 豚肉のトマトスープ煮 ほうれん草と切干大根のナムル バナナ	豚肉のみそ汁 米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、ごま、 牛乳	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ、 食塩	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 560 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 12.4 g カルシウム 299 g
21 (木)	ドライカレーライス ささみカツ ポイルブロッコリー りんご	さつま芋のみそ汁 米、さつまいも、 なたね油、パン粉、 小麦粉、なたね油、 マヨネーズ、 片栗粉、 ぶどうパン、	豚ひき肉、卵、 米みそ、 鶏ささ身(個)	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、りんご(1/6)、 にんにく、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、カレー粉、 食塩	塩せんべい牛乳(80) ブドウパン オレンジジュース	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 74 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	
22 (金)	ごはん みかん缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 キャベツのツナマヨネーズあえ さつま揚げのスープ	米、 ホットケーキ粉、 白玉粉、 マヨネーズ、 なたね油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、卵、 ツナ油漬缶、 さつま揚げ	みかん缶、キャベツ、 にんじん、コーン缶、 たまねぎ、しめじ、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	しょうゆ、みりん、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 27.1 g カルシウム 181 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん 青梗菜の卵スープ 赤魚の煮付け きゅうりとかにかまの酢の物 オレンジ	米、三温糖	脱脂粉乳、卵、 ベーコン、 かにかまぼこ、 牛乳	きゅうり、 チンゲンサイ、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 しょうが	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 こしょう	マンナビスケット牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 290 g
26 (火)	ごはん 豆腐のスープ スペイン風オムレツ 人参サラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 なたね油	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 生クリーム、牛乳	にんじん、たまねぎ、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、酢、 みりん、食塩、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) バームクーヘン 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 311 g
27 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ミンチかつ 小松菜の煮浸し バナナ	米、パン粉、 小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、厚揚げ、 卵、米みそ、薄揚げ、 牛乳	かぼちゃ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハーベスト牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 324 g
28 (木)	ごはん ほうれん草のすまし汁 八宝菜 ブロッコリーのごまあえ さつま芋の甘煮	米、さつまいも、 三温糖、なたね油、 片栗粉	豚肉(もも)、 脱脂粉乳、 えび(むき身)、 ごま、 ちくわ(本)、牛乳	はくさい、 ほうれん草、 ブロッコリー、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、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	お子様せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 8 g カルシウム 303 g
29 (金)	ごはん もも缶 鮭のムニエルタルソース添え こんにやくと人参の炒り煮 えのきとかまぼこのすまし汁	米、板こんにやく、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 小麦粉、なたね油、 三温糖	牛乳、卵、牛肉、 かまぼこ、バター、 脱脂粉乳、 さけ(切り身)、ごま	もも缶、バナナ、 にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、ひじき	昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 パセリ粉、こしょう	ゼリー バナナホットケーキ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.9 g カルシウム 206 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		566	22.0	16.2	258	1.8	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。

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

1日(金)