

献立表

2020年06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 (月)	ごはん ポークカレー汁 小松菜のお浸し フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 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	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	ホーロ牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13 g カルシウム 345 g
02 (火)	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し 春雨スープ	米、はるさめ、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 ベーコン、 かつお節、牛乳	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	しょうゆ、みりん、 コンソメ	中半月牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.2 g カルシウム 271 g
03 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 しらす野菜かき揚げ シュウマイ ポイルブロッコリー	米、小麦粉、 なたね油、 マヨネーズ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 しらす干し、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	ブロッコリー、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	ハイハイ牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.4 g カルシウム 314 g
04 (木)	ごはん トマト ひじき入り豆腐ハンバーグ パイン入りキャベツ 煮干入かぼちゃとえのみそ汁	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、 いわし(煮干し)、 牛乳	パイン缶、キャベツ、 たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、 えのきたけ、 トマト(1/6)、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 338 g
05 (金)	おたのしみ弁当日					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
06 (土)							
08 (月)	ごはん オレンジ ポテトのチーズ焼き きゅうりの酢の物 豆腐としめじのみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ツナ油漬在、 ピザ用チーズ、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	きゅうり、たまねぎ、 しめじ、にんじん、 ねぎ、カットわかめ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) バニラロアンヌ 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17 g カルシウム 398 g
09 (火)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ポイルウインナー ひじきとさつま揚げの炒め煮 ほうれん草の磯あえ	米、ごま油、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、 米みそ、 さつま揚げ、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 ひじき、 カットわかめ、 焼きのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18 g カルシウム 295 g
10 (水)	ごはん ごぼうのみそ汁 焼肉風野菜炒め さつまいもバター りんご	米、さつまいも、 じゃがいも、 三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、バター、 牛乳	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、もやし、 ピーマン、ごぼう、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	ハイハイ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 273 g
11 (木)	ごはん たまごスープ マカロニのトマト煮 煮干の甘露煮 パイン缶	米、マカロニ、 なたね油、 ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 豚ひき肉、 いわし(煮干し)、 粉チーズ、ごま、 牛乳	パイン缶、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 みりん、コンソメ、 しょうゆ、 パセリ粉	バナナ牛乳(80) 鈴カステラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21 g 脂質 9.8 g カルシウム 395 g
12 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 ミンチかつ ケチャップスパゲティー オレンジ(1/6)	米、スパゲティー、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 オリーブ油、 三温糖	牛乳、卵、 米みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 168 g
13 (土)							
15 (月)	ごはん オレンジ ほうれん草のキッシュ きゅうりのゆかりあえ 豆腐となめこのみそ汁	米	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 生クリーム、牛乳、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、なめこ、 ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、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 522 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 332 g
16 (火)	ごはん 麩のすまし汁 白身魚フライ・タルタルソース 中華サラダ トマト	米、マヨネーズ、 はるさめ、 パン粉、油、 小麦粉、ごま油、 焼ふ、三温糖	白身魚、卵、 脱脂粉乳、ハム、 牛乳	もやし、きゅうり、 にんじん、 えのきたけ、 みつば、たまねぎ、 トマト(1/6)、パセリ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 269 g
17 (水)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 筑前煮 だしまき卵 キャベツの塩昆布あえ	米、乾パン、 糸こんにやく、 ごま油、 三温糖	卵(だし巻き卵)、 鶏もも肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	キャベツ、にんじん、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、ねぎ、 塩こんぶ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	りんご(1/6個)牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13 g カルシウム 334 g
18 (木)	ピピンパ井 はるさめスープ ささみカツ きゅうりの酢の物 グレープフルーツ(1/8)	米、なたね油、 パン粉、小麦粉、 はるさめ、 三温糖、 ロールパン、 ごま油	豚ひき肉、卵、 しらす干し、ごま、 鶏ささ身(個)	きゅうり、ほうれんそう、 みかん缶、にんじん、 チンゲンサイ、 たまねぎ、もやし、 えのきたけ、 グレープフルーツ、カット わかめ	焼肉のたれ甘口、 酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19 g カルシウム 99 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	
19 (金)	ごはん ポトフ マカロニサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ、 三温糖	牛乳、ウインナー、 ゼラチン、 さつま揚げ	キウイフルーツ、 キャベツ、 にんじん、 みかん缶、 コーン缶、きゅうり	コンソメ、こしょう	ヨーグルト フルーツ入り牛乳かん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 170 g
20 土							
22 (月)	ごはん コロッケ オクラのお浸し パイナップル	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 かつお節、牛乳	パイナップル、にんじん、 オクラ、たまねぎ、 トマト、赤ピーマン、 黄ピーマン、しめじ	しょうゆ、コンソメ、 こしょう、食塩	中半月牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 268 g
23 (火)	ごはん ジャーマンポテト キャベツの胡麻和え そうめん汁	米、じゃがいも、 干しそうめん、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 薄揚げ、バター、 ごま、粉チーズ、 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 薄揚げ粉、 コンソメ、こしょう	ホーロ牛乳(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 491 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12 g カルシウム 296 g
24 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 なすのそぼろあんかけ おくらのおかか和え バナナ(1/3)	米、ゆでうどん、 三温糖、 なたね油、焼ふ	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、 かつお節、牛乳	なす、にんじん、 オクラ、たまねぎ、 ピーマン、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ハイハイ牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8 g カルシウム 267 g
25 (木)	ごはん 小松菜のかき卵汁 スキム肉じゃが シュウマイ すいか	米、じゃがいも、 しらたき、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ(本)、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 こまつな、 えのきたけ、 すいか	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 317 g
26 (金)	ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりとかにかまの酢の物 ポイルブロッコリー	米、三温糖、 なたね油、 マヨネーズ、 ごま油	牛乳、豚肉、 かにかまぼこ、 米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま	たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、ブロッコリー、 えのきたけ、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、酢、 しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 281 g
27 土							
29 (月)	ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干大根とほうれん草のお浸し もも缶	米、じゃがいも、 小麦粉、 なたね油	ちくわ、脱脂粉乳、 米みそ、かつお節、 牛乳	もも缶、 ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 切り干しだいこん、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ	ウエハース牛乳(80) ぼんち揚げ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 6.6 g カルシウム 267 g
30 (火)	ごはん 白身魚フライ いんげんとさつま揚げの炒め煮 わかめとかにかまの卵のスープ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	白身魚、脱脂粉乳、 卵、かにかまぼこ、 さつま揚げ、牛乳	にんじん、 いんげん、 コーン缶、 トマト(1/6)、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう	バナナ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 277 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		553	21.6	14.4	284	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。

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

5日(金)