

献 立 表

2020年07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 水	ごはん もも缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 こんにやくと人参の炒り煮 青梗菜とベーコンのスープ	米、板こんにやく、 三温糖、ごま油	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、牛肉、 ベーコン、卵、ごま、 牛乳	もも缶、にんじん、 チンゲンサイ、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、コーン缶、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	ゼリー バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 287 g
02 木	ごはん 揚げのみそ汁 マーボー豆腐 もやしのナムル オレンジ(1/6)	米、ごま油、 片栗粉、 三温糖	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、厚揚げ、 米みそ、ごま、牛乳	もやし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、干しいたけ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 コンソメ	マンナビスケット 牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 347 g
03 金	ごはん 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 きゅうりと人参の昆布あえ キウイフルーツ	米、焼ふ、 板こんにやく、 マーガリン、 ごま油、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 米みそ、脱脂粉乳、 きな粉	にんじん、きゅうり、 れんこん、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、塩こんぶ、 キウイフルーツ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	お子様せんべい 牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 192 g
04 土							
06 月	ごはん プチゼリー ささみカツ 煮干の甘露煮 夏野菜のミネストローネ	米、じゃがいも、 なたね油、パン粉、 小麦粉、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 いわし(煮干し)、 卵、鶏ささ身(個)、 ごま、牛乳	にんじん、トマト、 しめじ、 赤ピーマン、 黄ピーマン	みりん、コンソメ、 しょうゆ、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 421 g
07 火	ごはん ふりかけ えびフライ 七タそうめん汁 ブロッコリーとツナのサラダ トマト	米、もち米、 干しそうめん、 パン粉、 マヨネーズ、 なたね油、 小麦粉	くるまえび、 ツナ油漬缶、 かにかまぼこ、卵	ブロッコリー、 オクラ、コーン缶、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	野菜せんべい 牛乳(80) ささもち お茶	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 61 g
08 水	ごはん なすのみそ汁 豆腐入り煮込みハンバーグ 粉ふき芋 パイン缶	米、じゃがいも、 乾パン、パン粉	脱脂粉乳、 木綿豆腐、卵、 米みそ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、 なす、にんじん、 ピーマン、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、こしょう	ホーロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 10.2 g カルシウム 276 g
09 木	ごはん オレンジ すき焼き風煮物 きゅうりのゆかりあえ 豆腐と揚げのみそ汁	米、しらたき、 三温糖	牛肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、なると、 薄揚げ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	お子様せんべい 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 301 g
10 金	ごはん ふりかけ キャベツと豚肉のみそ炒め 春雨ときゅうりの酢の物 ごぼうと厚揚げのみそ汁	米、はるさめ、 三温糖、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、 米みそ、ごま、 牛乳	キャベツ、みかん缶、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、コーン缶、 ごぼう、カットわか め、 にんにく	かつおだし汁、 酢、みりん、 しょうゆ	マンナビスケット 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 429 g
11 土							
13 月	ごはん 夏野菜カレー 月 切干大根とほうれん草のお浸し すいか	米	豚肉、脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	すいか、かぼちゃ、 ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 なす、ピーマン、 切り干しだいこん、 にんにく	カレールウ、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 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 478 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 7.8 g カルシウム 273 g
14 火	ごはん わかめとコーンのスープ なすのミートグラタン ポイルブロッコリー 煮干の甘露煮	米、小麦粉、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ベーコン、卵、 いわし(煮干し)、 バター、ごま、 牛乳	なす、にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 ねぎ、ひじき、 バナナ(1/2)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	ハイハイ牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 477 g
15 水	ごはん キャベツのみそ汁 じゃが芋とツナの煮物 水 オクラのお浸し パイン缶	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	パイン缶、にんじん、 オクラ、キャベツ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	きどりっこクッキー 牛乳 ぼんち揚げ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 292 g
16 木	ごはん 大根のみそ汁 スキム肉じゃが もやしのナムル バナナ(1/3)	米、じゃがいも、 しらたき、三温糖、 ごま油	牛乳、豚肉、 厚揚げ、米みそ、 脱脂粉乳、ごま	もやし、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 バナナ(1/3)、 とうもろこし(1/4)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	ウエハース 牛乳(80) ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 237 g
17 金	鶏とごぼうの炊き込みおこわ からあげ おくらスープ きゅうりとかにかまの酢の物 もも缶	米、もち米、 板こんにやく、 片栗粉、 なたね油、 三温糖、 ロールパン	鶏もも肉、 かにかまぼこ	もも缶、きゅうり、 オクラ、にんじん、 ごぼう、コーン缶、 カットわかめ、 しょうが、 干しいたけ、	しょうゆ、酢、 酒、みりん、 コンソメ	塩せんべい 牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12 g カルシウム 70 g
18 土							

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	
20 月 火 土	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 豚肉入りパプリカソテー 煮干のフリッター スティックきゅうり	米、なたね油、小麦粉	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、薄揚げ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、コンソメ、食塩、こしょう	ホ-ロ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 855 kcal たんぱく質 31 g 脂質 15.6 g カルシウム 447 g
21 火 土	ごはん うどん入りすまし汁 えびと夏野菜のかき揚げ シュウマイ すいか	米、ゆでうどん、小麦粉、なたね油、焼ふ	脱脂粉乳、えび(むき身)、薄揚げ、牛乳	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) 牛乳(80) 脱脂粉乳 白い風船	エネルギー 699 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 605 g
22 水 土	ごはん ふりかけ ミネストローネスープ コロッケ りんご	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油	ベーコン、卵	たまねぎ、にんじん、トマト、なす、りんご(1/6)、にんにく	ケチャップ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ソファール	エネルギー 573 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17 g カルシウム 159 g
25 土							
27 月 火 土	ごはん キウイフルーツ ウインナーと野菜のオイル焼き マカロニサラダ 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、マヨネーズ、マカロニ、マーガリン	ウインナー、米みそ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、コーン缶、キウイフルーツ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 45 g
28 火 土	ごはん ミックスフルーツ さばの塩焼き 小松菜と厚揚げの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	米、ごま油	脱脂粉乳、厚揚げ、絹ごし豆腐、米みそ、さば(切り身)、牛乳	こまつな、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	中半月牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.5 g カルシウム 354 g
29 水 土	ごはん パイン缶 ささみカツ きんぴらごぼう ほうれん草のかき卵汁	米、油、パン粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、卵、ごま、鶏ささ身(個)	パイン缶、バナナ(乾果)、にんじん、ごぼう、ほうれん草	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハーベスト牛乳(80) バナナチップ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 182 g
30 木 土	ごはん りんご 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯あえ 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、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、りんご(1/6)、焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 247 g
31 金 土	ごはん ミックスフルーツ 白身魚のフライ かぼちゃのみそ汁 焼きそば フライドポテト	米、フライドポテト、焼きそばめん、なたね油、小麦粉、パン粉	卵、米みそ	たまねぎ、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、えのきたけ、あおのり	かつおだし汁、焼きそばソース、食塩、こしょう	バナナ(1/2)牛乳 カキ氷	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 56 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		582	21.9	15.3	274	1.9	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日

7~9月は食中毒防止の為ありません。

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。

今回は、6月の身長体重から給与目標量を算出しました。人数のみで計算した給与目標量と比較すると以下のような結果になりました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	546	21.8	15.2	242	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	520	20.8	14.4	242	
1-2歳児(人数での基本計算)	492	19.7	13.7	225	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	495	19.8	13.8	225	

日々の栄養価は、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1300	52.0	36.1	576
1-2歳児	983	39.3	27.3	450

ご家庭の参考にして下さい。

