

献 立 表

2020年10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 (木) | ごはん スキムミルククリーム煮 ポイルブロッコリー もも缶 | 米、さつまいも、 小麦粉、マヨネーズ | 鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳 | もも缶、たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、にんにく | コンソメ | お子様せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 10 g カルシウム 340 g |
| 02 (金) | ごはん オレンジ 鮭のカレームニエル 小松菜としめじのソテー かぼちゃと切干大根のみそ汁 | 米、小麦粉、 ごま油、なたね油、 三温糖 | 牛乳、ベーコン、 いわし(煮干し)、 米みそ、バター、 さけ(切り身)、ごま | こまつな、かぼちゃ、 しめじ、たまねぎ、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6) | かつおだし汁、 みりん、食塩、 しょうゆ、カレー粉、 こしょう | マンナビスケット 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳 | エネルギー 511 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 18.5 g カルシウム 355 g |
| 03 (土) | | | | | | | |
| 05 (月) | ごはん 厚揚げカレー汁 もやしと人参のナムル バナナ | 米、じゃがいも、 ごま油 | 脱脂粉乳、厚揚げ、 ごま、牛乳 | もやし、たまねぎ、 にんじん、 バナナ(1/3) | カレールウ、 しょうゆ、酢、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ | お子様せんべい 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 8.2 g カルシウム 305 g |
| 06 (火) | ごはん 豆腐のすまし汁 ウインナーの野菜のオイル焼き さつま芋の甘煮 もも缶 | 米、さつまいも、 三温糖 | 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ウインナー、 牛乳 | もも缶、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、 カットわかめ | かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう | 中半月 牛乳(80) チヨイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 288 g |
| 07 (水) | ごはん 里芋のみそ汁 ささみカツ 小松菜とツナのごま和え キウイフルーツ | 米、乾パン、 さといも(洗い)、 なたね、パン粉、 小麦粉 | 脱脂粉乳、卵、 薄揚げ、米みそ、 ツナ油漬缶、ごま、 鶏ささ身(個)、 牛乳 | こまつな、にんじん、 だいこん、ねぎ、 キウイフルーツ | かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 | 野菜せんべい 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 351 g |
| 08 (木) | ごはん 切干大根のみそ汁 野菜かき揚げ シュウマイ きゅうりの酢の物 | 米、小麦粉、 なたね油、三温糖 | 米みそ、薄揚げ | たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、 みかん缶、 にんじん、ピーマン、 切り干しだいこん、 カットわかめ | かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩 | ハーベスト 牛乳(80) ソファール | エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 192 g |
| 09 (金) | ごはん 中華スープ ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布あえ オレンジ | さつまいも、米、 パン粉 | 牛乳、木綿豆腐、 卵 | キャベツ、 にんじん、コーン缶、 クリームコーン缶、 たまねぎ、塩こん ぶ、 オレンジ (1/6)、 ひじき | ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう | ホーロ 牛乳(80) ふかし芋 牛乳 | エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 205 g |
| 10 (土) | | | | | | | |
| 12 (月) | ごはん うどん入りすまし汁 鮭の塩焼き じゃが芋とさつま揚げのきんぴら ポイルブロッコリー | 米、ゆでうどん、 じゃがいも、 なたね油、焼ふ、 三温糖 | 脱脂粉乳、 さけ(切り身)、 ごま、さつま揚げ、 牛乳 | ブロッコリー、 にんじん、 カットわかめ | かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 | 野菜せんべい 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 478 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 8.6 g カルシウム 275 g |
| 13 (火) | ごはん 青梗菜のみそ汁 豆腐と小松菜のキッシュ 里芋の煮っころがし りんご | 米、 さといも(洗い)、 三温糖 | 木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ | たまねぎ、 チンゲンサイ、 こまつな、 えのきたけ、 りんご | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう | 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 483 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 379 g |
| 14 (水) | ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 春雨ときゅうりの酢の物 中華スープ | 米、三温糖、 はるさめ | 鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、卵、 ごま、牛乳 | きゅうり、みかん缶、 チンゲンサイ、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 しょうが、ひじき | しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ | りんご(1/6個) 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 290 g |
| 15 (木) | 秋の遠足 | | 脱脂粉乳、牛乳 | | | ウエハース 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 72 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.2 g カルシウム 220 g |
| 16 (金) | ごはん 切干大根のみそ汁 ポイルウインナー 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 トマト | さつまいも、米、 糸こんにやく、 三温糖、なたね油 | 牛乳、ウインナー、 牛肉(肩)、 米みそ、薄揚げ、 黒ごま、ごま | にんじん、たまねぎ、 切り干しだいこん、 トマト(1/6)、 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) 大学芋 牛乳 | エネルギー 576 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 22.9 g カルシウム 196 g |
| 17 (土) | | | | | | | |
| 19 (月) | ごはん 春雨スープ 八宝菜 小松菜とコーンのごま和え トマト | 米、三温糖、 はるさめ、片栗粉、 なたね油 | 豚肉(もも)、ちくわ、 脱脂粉乳、 えび(むき身)、 ごま、牛乳 | はくさい、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 えのきたけ、 干しいたけ、 | しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩 | ヨーグルト きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 502 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 352 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 | |
| 20 火 | ごはん 白菜のすまし汁 マーボー豆腐 もやしとツナのごま酢あえ オレンジ | 米、片栗粉、 ごま油、三温糖 | 木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、米み そ、ごま、牛乳 | にんじん、もやし、 はくさい、たまねぎ、 ねぎ、さやえんどう、 干しいたけ、 オレンジ(1/6)、 しょうが | かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 コンソメ | バナナ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 505 kcal たんぱく質 21 g 脂質 13.1 g カルシウム 311 g |
| 21 水 | ごはん パイン缶 厚揚げのケチャップ煮 かぼちゃのサラダ 小松菜のかき卵入りみそ汁 | 米、三温糖、 マヨネーズ | 厚揚げ、豚ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳 | にんじん、かぼちゃ、 バナナ(乾果)、 きゅうり、にんじん、 こまつな、コーン缶、 たまねぎ | かつおだし汁、 ケチャップ、 コンソメ、 パセリ粉 | マリービスケット牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 354 g |
| 22 木 | 秋のきのこ御飯 トンカツ けんちん汁 ほうれん草の磯あえ 柿 | 米、糸こんにやく、 さといも(洗い)、 なたね、パン粉、 小麦粉、 ロールパン | 豚肉(ロース)、 厚揚げ、卵、 薄揚げ | ほうれんそう、 にんじん、だいこん、 しめじ、えのきたけ、 ごぼう、ねぎ、 干しいたけ、 焼きのり、かき(個) | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩 | 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 633 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 112 g |
| 23 金 | ごはん キャベツのみそ汁 ジャーマンポテト ポイルブロッコリー りんご | 米、じゃがいも、 フランスパン、 グラニュー糖、 マーガリン、 マヨネーズ | 牛乳、ベーコン、 米みそ、薄揚げ、 バター、粉チーズ | キャベツ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 りんご(1/6) | かつおだし汁、 コンソメ、パセリ粉、 こしょう | ホーロ牛乳(80) ラスク 牛乳 | エネルギー 540 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 167 g |
| 24 土 | | | | | | | |
| 26 月 | ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 ポイルウインナー かぼちゃのそぼろあんかけ りんご | 米、片栗粉 | ウインナー、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、牛乳 | りんご、かぼちゃ、 なす、たまねぎ、 にんじん | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん | 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 556 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 245 g |
| 27 火 | ごはん ふりかけ ベーコン入りトマトスープ 煮干の甘露煮 さつま芋バター | 米、じゃがいも、 さつまいも、 三温糖、ごま油 | 脱脂粉乳、 豚肉、ベーコン、 いわし(煮干し)、 バター、ごま、 牛乳 | たまねぎ、にんじん | ケチャップ、 ウスターソース、 みりん、しょうゆ、 コンソメ | 1歳からのえびせん牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 367 g |
| 28 水 | ごはん そうめん汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根とほうれん草のお浸し 柿 | 米、干しそうめん、 なたね油 | 豚肉、脱脂粉乳、 かまぼこ、薄揚げ、 かつお節、牛乳 | ほうれんそう、 たまねぎ、ねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 しょうが、かき(個) | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん | ゼリー かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.9 g カルシウム 273 g |
| 29 木 | ごはん オレンジ ちくわ磯辺揚げ もやしと人参のナムル わかめとかにかまの卵のスープ | 米、小麦粉、 なたね油、 ごま油 | 脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 ちくわ(本)、ごま、 牛乳 | もやし、コーン缶、 にんじん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 あおのり | 酢、しょうゆ、 コンソメ | 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 541 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.9 g カルシウム 273 g |
| 30 金 | ハロウィンカレー 鶏の唐揚げ シーザーサラダ りんご | ホットケーキ粉、 なたね油、 マヨネーズ、 片栗粉、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも肉、 豚肉、卵、 粉チーズ | かぼちゃ、レタス、 にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、 りんご(1/6)、 しょうが、にんにく | カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、酢、 酒、ウスターソース、 コンソメ、こしょう | マンナビスケット牛乳(80) パンキンホットケーキ 牛乳 | エネルギー 712 kcal たんぱく質 26 g 脂質 39.4 g カルシウム 224 g |
| 31 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 | | 542 | 21.1 | 15.1 | 278 | 1.8 | 給食+午後おやつ |

おたのしみべんとうの日

10月15日(木)・・・秋の遠足

※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、8月の身長体重から給与目標量を算出しました。

| | 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) | 550 | 22 | 15.3 | 242 | 給食+午後おやつ |
| 3-5歳児(身長体重考慮) | 541 | 21.6 | 15 | 242 | |
| 1-2歳児(人数での基本計算) | 498 | 19.9 | 13.8 | 228 | 午前・午後おやつ +給食 |
| 1-2歳児(身長体重考慮) | 535 | 21.4 | 14.9 | 227 | |

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 | 1310 | 52.4 | 36.4 | 576 |
| 1-2歳児 | 996 | 39.8 | 27.7 | 455 |

ご家庭の参考にして下さい。