

# 献 立 表

2020年11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	
02 (月)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のあんかけ ブロッコリーのごまあえ バナナ	米、じゃがいも、 三温糖、片栗粉、 なたね油	厚揚げ、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 豚ひき肉、米みそ、 ごま、牛乳	なめこ、 ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ、バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	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 556 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 333 g
04 (水)	ごはん ささみカツ 春雨サラダ 里芋のみそ汁	米、さといも(洗 い)、パン粉、なた ね油、はるさめ、 小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 バナナ(乾果)、 きゅうり、こまつな、 もやし、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 284 g
05 (木)	お楽しみ弁当					ホーロ牛乳(80) ソファール	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 (金)	ごはん 鶏肉と小松菜のクリームシチュー わかめの炒め煮 パン缶	米、じゃがいも、 小麦粉、ごま油	鶏もも肉、脱脂粉 乳、ごま、牛乳	パン缶、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 コーン缶、 カットわかめ	みりん、しょうゆ、 コンソメ	バナナ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 372 g
07 (土)	麦茶						
09 (月)	ごはん ほうれん草のキッシュ 人参サラダ オレンジ	米、なたね油	脱脂粉乳、卵、 生クリーム、牛乳、 ベーコン、 ピザ用チーズ	にんじん、 ほうれん草、 しめじ、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	酢、コンソメ、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ウエハース牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14.8 g カルシウム 308 g
10 (火)	ごはん 白身魚のフライ ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、米みそ、 ハム、卵、薄揚げ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 切り干しだいこん、 バナナ(1/2)、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 278 g
11 (水)	ごはん ミンチカツ きゅうりの中華風サラダ そうめん汁	米、パン粉、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 焼ふ、三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、卵、 ハム、牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、もやし、 ほうれん草、 かき(個)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 酢、 食塩	ホーロ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 259 g
12 (木)	ごはん さばのみそ煮 さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト	米、さつまいも、 三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、赤みそ、 さば(切り身)、 牛乳	りんご、にんじん、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	マンナビスケット牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 308 g
13 (金)	ごはん ほうれん草のすまし汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 うの花炒り煮 キウイフルーツ	さつまいも、米、 干しそうめん、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 おから、卵、薄揚げ、 ちくわ(本)	にんじん、ねぎ、 たまねぎ、 キウイフルーツ、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	マンナビスケット牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15 g カルシウム 213 g
14 (土)	麦茶						
16 (月)	ごはん おでん ほうれん草と切干大根のナムル ふりかけ	米、糸こんにやく、 小麦粉、 さといも(洗い)、 なたね油、 三温糖、 ごま油、片栗粉	脱脂粉乳、ウイン ナー、牛乳、たこ (茹)、卵、ごま、さ つま揚げ	もも缶、ほうれん草 う、キャベツ、だいこ ん、にんじん、 切り干しだいこん、 ねぎ、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 ウスターソース、 食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) たこ焼き 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 356 g
17 (火)	ごはん ハヤシシチュー ブロッコリーのおかか和え バナナ(1/3)	米、小麦粉	牛肉(もも)、 脱脂粉乳、バター、 かつお節、牛乳	ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、 バナナ(1/3)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、こしょう	ビスコ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 8.1 g カルシウム 251 g
18 (水)	ごはん ポイルウインナー きんぴらごぼう かぼちゃとえのきのみそ汁	米、乾パン、 ごま油、三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 えのきたけ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	えびせん牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 278 g
19 (木)	豚丼 マカロニサラダ りんご(1/6個) 五目みそ汁	米、 さといも(洗い)、 マヨネーズ、 マカロニ、 なたね油、 ロールパン	豚肉(ロース)、 厚揚げ、米みそ、 ごま	たまねぎ、にんじん、 だいこん、きゅうり、 コーン缶、ねぎ、 ごぼう、りんご(1/6)、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	りんご(1/6個)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 18.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 92 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 ( 金 )	ごはん 白菜のみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布あえ パイン缶	さつまいも、米、 パン粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、米みそ、 薄揚げ	パイン缶、キャベツ、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 塩こんぶ、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	中半月牛乳(80) <b>焼きいも</b> 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 230 g
21 ( 土 )	麦茶						
24 ( 火 )	ごはん 柿 筑前煮 煮干のフリッター 豆腐としめじのみそ汁	米、糸こんにゃく、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆 腐、脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 米みそ、牛乳	にんじん、 たけのこ(ゆで)、 しめじ、れんこん、 ごぼう、ねぎ、 カットわかめ、 あおのり、かき(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) バニラロアンス 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16 g カルシウム 436 g
25 ( 水 )	ごはん オレンジ(1/6) 豚肉のしょうが焼き もやしと人参の酢和え わかめとかにかまの卵のスープ	米、なたね油、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 卵、かにかまぼこ、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、 しょうが、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) <b>かたやきせんべい</b> 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14 g カルシウム 275 g
26 ( 木 )	ごはん 麩のすまし汁 カレー風味肉じゃが 春雨ときゅうりの酢の物 味付けのり	米、じゃがいも、 三温糖、 はるさめ、焼ふ	脱脂粉乳、牛肉、 ごま、牛乳	きゅうり、にんじん、 みかん缶、 たまねぎ、 えのきたけ、 味付けのり、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩、 カレー粉	バナナ牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 8.3 g カルシウム 332 g
27 ( 金 )	ごはん りんご(1/6個) 鶏肉のごま衣揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし 小松菜となめこのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、卵、 薄揚げ、 いわし(煮干し)、 ごま、米みそ、 かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、 こまつな、ねぎ、 なめこ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、白こしょう	お子様せんべい牛乳(80) <b>煮干のごま炒め</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 522 g
28 ( 土 )	麦茶						
30 ( 月 )	ごはん もも缶 豚肉と大根の炒め煮 ひじき煮 かにかまと小松菜のあったかうどん汁	米、ゆでうどん、 片栗粉、三温糖、 なたね油、 ごま油、焼ふ	豚肉、脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 薄揚げ、牛乳	もも缶、だいこん、 にんじん、こまつな、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 421 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	557	22.4	14.2	308	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。

※玄関にサンプル掲示をしていますのでご覧になって下さい。

月曜日・・・1歳児の量 火曜日・・・2歳児の量 水曜日・・・3歳児の量  
木曜日・・・4歳児の量 金曜日・・・5歳児の量

おたのしみべんとうの日 5日(木)