

献 立 表

2020年12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 (火)	ごはん かぶのみそ汁 ツナのホイル焼き もやしと人参のナムル さつま芋の甘煮	米、さつまいも、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、かぶ、 しめじ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	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 516 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 285 g
02 (水)	ごはん オレンジ(1/6) コロッケ ごぼうサラダ 豆腐と青菜のスープ	じゃがいも、米、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉、 なたね油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	にんじん、たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、 こまつな、ごぼう、 オレンジ(1/6)	しょうゆ、コンソメ、 こしょう	ハーベスト牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17.4 g カルシウム 306 g
03 (木)	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き ケチャップスパゲティー 茹でブロッコリー	米、スパゲティー、 オリーブ油、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、 はくさい、ピーマン、 しょうが	かつおだし汁、 ケチャップ、 みりん、 ウスターソース、 しょうゆ	ウエハース牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15 g カルシウム 264 g
04 (金)	お楽しみ弁当					お子様せんべい牛乳(80) 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
05 (土)	生活発表会(つばめ)						
07 (月)	ごはん うどん入りすまし汁 赤魚の煮付け ごぼうとさつま揚げの炒め煮 トマト	米、ゆでうどん、 なたね油、パン粉、 小麦粉、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 赤魚 さつま揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、 干しいたけ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	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 463 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 6.4 g カルシウム 265 g
08 (火)	ごはん おでん キャベツのお浸し みかん	米、糸こんにやく、 さといも(洗い)	脱脂粉乳、 ウインナー、 かつお節、 さつま揚げ、 厚揚げ(個)、牛乳	だいこん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 379 g
09 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 焼肉風野菜炒め シュウマイ バナナ	米、ゆでうどん、 なたね油、焼ふ	豚肉、脱脂粉乳、 牛乳	キャベツ、もやし、 にんじん、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、 焼肉のたれ甘口、 しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 260 g
10 (木)	ごはん りんご 白身魚のフライ 青菜とベーコンのソテー じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 ベーコン、小麦粉、 なたね油	白身魚、脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 米みそ、牛乳	こまつな、しめじ、 にんじん、ねぎ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18 g カルシウム 289 g
11 (金)	ごはん もも缶 ポトフ 切干大根とほうれん草のお浸し 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 白玉粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	牛乳、ウインナー、 絹ごし豆腐、 いわし(煮干し)、 かつお節、ごま、 さつま揚げ	もも缶、 ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、 切り干しいんご	しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	ヨーグルト 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 713 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 29.4 g カルシウム 308 g
12 (土)							
14 (月)	ごはん みかん マーボー豆腐 もやしのゆかりあえ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	もやし、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 干しいたけ、 みかん(個)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	塩せんべい牛乳(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 549 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 305 g
15 (火)	ごはん パイン缶 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ 白菜と厚揚げのみそ汁	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 ごま、牛乳	パイン缶、こまつな、 にんじん、はくさい、 たまねぎ、 コーン缶、 えのきたけ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ビスコ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 342 g
16 (水)	ごはん りんご(1/6個) ひじき入り豆腐ハンバーグ 花人参の煮付け 玉ねぎのかき卵みそ汁	米、パン粉、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、 バナナ(乾果)、 りんご(1/6)、 カットわかめ、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	ポーロ牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 11.2 g カルシウム 295 g
17 (木)	チキンライス ミンチカツ パナナ(1/3) スイートポテトサラダ 豆腐とねぎのスープ	米、さつまいも、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 ロールパン	鶏もも肉、 絹ごし豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、 コーン缶、きゅうり、 ピーマン、ねぎ、 バナナ(1/3)	ケチャップ、 コンソメ、食塩	ハーベスト牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 752 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27 g カルシウム 70 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	
18 (金)	ごはん そうめん汁 ささみカツ 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 キャベツの酢の物	米、糸こんにやく、 干しそうめん、 三温糖、ごま油、 なたね油	牛乳、牛肉)、 いわし(煮干し)、 薄揚げ、ごま、鶏ささ 身	キャベツ、にんじん、 ねぎ、カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢	野菜せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 25.3 g カルシウム 360 g
19 (土)							
21 (月)	ごはん ふりかけ スキムミルククリーム煮 かぼちゃの煮物 バナナ	米、さつまいも、 小麦粉、三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 牛乳	かぼちゃ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、こしょう	マンナビスケット牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 7.7 g カルシウム 350 g
22 (火)	ごはん もも缶 野菜かき揚げ だしまき卵 なめこと豆腐のみそ汁	米、さつまいも、 なたね油	卵(だし巻き卵)、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 しらす干し、牛乳	もも缶、なめこ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン	かつおだし汁、 食塩	りんご(1/6)牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 298 g
23 (水)	ごはん ミックスフルーツ れんこん入り鶏肉のつくね煮 きゅうりとチーズの酢の物 青菜と豆腐のスープ	米、乾パン、 三温糖	鶏ひき肉、木綿豆 腐、脱脂粉乳、卵、 チーズ、牛乳	きゅうり、みかん缶、 パイン缶、にんじん、 バナナ、こまつな、 たまねぎ、れんこん、 カットわかめ、 干しいたけ、 しょうが、7Nぎ	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 10.4 g カルシウム 347 g
24 (木)	ごはん コーンポタージュ 鶏肉の照り焼き パイン入りキャベツ りんご(1/6個)	米、三温糖、 小麦粉、なたね油	鶏むね肉、 クリームチーズ、 カルピス、卵	キャベツ、パイン缶、 りんご(1/6)、 レモン果汁	しょうゆ、みりん	中半月牛乳(80) チーズケーキ カルピス	エネルギー 763 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 52 g
25 (金)	ごはん 冬野菜のカレー汁 キャベツのツナサラダ 福神漬	米、 ホットケーキ粉、 さといも(洗い)	牛乳、豚肉、 ツナ油漬缶、 脱脂粉乳、卵	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 福神漬、コーン缶、 にんにく、しょうが	カレールー、酢、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) キャロットホットケーキ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16 g カルシウム 254 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん 豚汁 ポイルウインナー ほうれん草のナムル オレンジ	米、 さといも(洗い)、 糸こんにやく、 ごま油	ウインナー、 脱脂粉乳、 豚肉、厚揚げ、 米みそ、ごま、 牛乳	ほうれん草、もやし、 にんじん、だいこん、 ごぼう、コーン缶、 ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	えびせん牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 292 g
29 (火)	年末休暇						
30 (水)	年末休暇						
31 (木)	年末休暇						
	☆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	585	22.9	16.6	280	1.9	給食+午後おやつ

※毎週水曜日は、あごや菌に良いおやつの日、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。

おたのしみべんとうの日

4日(金)