

# 献立表

2021年01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	
04 (月)	ごはん フルーツヨーグルト和え ベーコンカレー汁 煮干の甘露煮 トマト	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 トマト(1/6)	カレールウ、 みりん、ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 433 g
05 (火)	ごはん 大根のみそ汁 白身魚フライ れんこんと人参の金平 りんご	米、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、 白身魚、 ごま、牛乳	れんこん、にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 りんご(1/6)、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	たべっこどうぶつ 牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 267 g
06 (水)	ごはん ポテトのチーズ焼き ほうれん草と切干大根のナムル かぼちゃとえのきのみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、パセリ粉、 コンソメ、こしょう	ウエハース 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 406 g
07 (木)	七草がゆ 鮭の塩焼き シュウマイ りんご	米	鶏もも肉、脱脂粉 乳、さけ(切り身)、 牛乳	だいこん、にんじん、 だいこん(葉)、 かぶ、かぶ・葉、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ホーロ 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 416 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 7.4 g カルシウム 295 g
08 (金)	お楽しみ弁当					野菜せんべい 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
09 (土)							
11 (月)	成人の日						
12 (火)	ごはん オレンジ 鮭のカレームニエル 里芋のそぼろ煮 白菜と厚揚げのみそ汁	米、 さといも(洗い)、 小麦粉、三温糖、 なたね油	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、厚揚げ、 米みそ、バター、 さけ(切り身)、 かつお節、牛乳	はくさい、にんじん、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 359 g
13 (水)	ごはん 粉ふきいも ささみカツ 春雨サラダ ほうれん草と豆腐のスープ	米、じゃがいも、 なたね油、 はるさめ、 パン粉、小麦粉、 三温糖、ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ハム、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、きゅうり、 ほうれん草、 あおのり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	バナナ 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 279 g
14 (木)	ごはん そうめんみそ汁 すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 みかん	米、さつまいも、 しらす、 干しそうめん、 三温糖	焼き豆腐、豚肉、 脱脂粉乳、薄揚げ、 米みそ、牛乳	はくさい、にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 みかん(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 358 g
15 (金)	ごはん わかめとコーンのスープ マカロニのトマト煮 キャベツとリンゴのサラダ バナナ	米、マカロニ、 なたね油、 ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 卵、いわし(煮干し)、 粉チーズ、ごま	キャベツ、りんご、 たまねぎ、にんじん、 クリームコーン缶、 バナナ(1/3)、 カットわかめ、 にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、酢、 みりん、パセリ粉、 食塩、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 340 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん 切干大根のみそ汁 ミンチカツ マカロニサラダ パイン缶	米、マヨネーズ、 マカロニ、 パン粉、小麦粉、 なたね油	合ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	パイン缶、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	野菜せんべい 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 273 g
19 (火)	ごはん えのきのすまし汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え もも缶	米、パン粉、焼ふ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 かつお節、牛乳	もも缶、ブロッ コリー、にんじん、た まねぎ、えのきた け、ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう	ウエハース 牛乳(80) ごつぶつこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 271 g
20 (水)	ごはん 煮干のフリッター スキムミルククリーム煮 もやしのナムル パイン缶	米、さつまいも、 小麦粉、なたね 油、三温糖、ご ま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 いわし、ごま、 牛乳	パイン缶、もやし、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、 あおのり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	ハーベスト 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 521 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	
21 (木)	五目ごはん うどん入りすまし汁 白身魚フライ・タルタルソース かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	米、ゆでうどん、マヨネーズ、パン粉・なたね油、小麦粉、片栗粉、焼ふ、ぶどうパン	白身魚、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉	かぼちゃ、りんご、にんじん、えのきたけ、ごぼう、たまねぎ、カットわかめ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 770 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.1 g カルシウム 83 g
22 (金)	ごはん 冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ	米、じゃがいも、スパゲティー、オリーブ油	牛乳、ウインナー	にんじん、もも缶、みかん缶、パイ缶、キャベツ、かぶ、しめじ、たまねぎ、かぶ・ピーマン	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) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 164 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん 春雨スープ コロケ ひじきの煮物 バナナ(1/3)	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、はるさめ、なたね油、三温糖、ごま油	脱脂粉乳、ベーコン、卵、薄揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、ひじき、バナナ(1/3)、干しいたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 290 g
26 (火)	ごはん ジャーマンポテト ポイルブロッコリー オレンジ	米、じゃがいも、マヨネーズ	脱脂粉乳、ベーコン、薄揚げ、米みそ、バター、粉チーズ、牛乳	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、コンソメ、パセリ粉、こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 293 g
27 (水)	ごはん スタミナ竜田揚げ パイ入りキャベツ ふりかけ	米、乾パン、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、脱脂粉乳、豚肉、厚揚げ、米みそ、牛乳	キャベツ、パイ缶、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ビスコ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 286 g
28 (木)	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 筑前煮 小松菜の胡麻和え りんご(1/6個)	米、糸こんにやく、三温糖、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉、米みそ、ごま、牛乳	にんじん、こまつな、なめこ、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、りんご(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) パームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 295 g
29 (金)	ごはん みそおでん キャベツのお浸し みかん	米、もち、さといも(洗い)、糸こんにやく、三温糖	牛乳、米みそ、かつお節、さつま揚げ、厚揚げ(個)	だいこん、キャベツ、にんじん、こんにぶ(だし用)、みかん	みりん、しょうゆ	1歳からのサッポロポテト牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 258 g
30 (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	565	23.1	14.4	304	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    8日(金)