

献 立 表

2021年02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 (月)	ごはん 白身のフライ 里芋のそぼろ煮 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、 さといも(洗い)、 小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、 さけ(切り身)、 かつお節、牛乳	パイン缶、 こまつな、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 789 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 20 g カルシウム 300 g
02 (火)	ごはん 冬野菜のカレー汁 もやしと人参のナムル バナナ(1/3)	米、 さといも(洗い)、 なたね油、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 にんにく	カレールウ、 酢、しょうゆ、 ウスターソース	中半月牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 293 g
03 (水)	切干大根のちらし寿司 ミンチかつ 白菜のお浸し 豆腐のみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 木綿豆腐、卵、 薄揚げ、 米みそ、 かつお節、牛乳	もも缶、はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	マンナビスケット 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 307 g
04 (木)	ごはん ささみカツ キャベツのツナサラダ オレンジ(1/6)	米、なたね油、 パン粉、 糸こんにやく、 小麦粉	脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 豚肉、卵、 米みそ、薄揚げ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	だいこん、 キャベツ、 にんじん、 ごぼう、 コーン缶、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	えびせん牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 270 g
05 (金)	お楽しみ弁当日					ビスコ牛乳(80) ソフール	エネルギー 98 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 3.8 g カルシウム 117 g
06 (土)							
08 (月)	ごはん チキンクリームシチュー だしまき卵 スティックきゅうり	米、さつまいも、 小麦粉	卵(だし巻き卵)、 鶏もも肉、 脱脂粉乳、 牛乳	はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、バナナ、 にんにく	コンソメ、食塩、 こしょう	ウエハース牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 373 g
09 (火)	ごはん ポイルウインナー かぼちゃのサラダ トマト	米、 干しとうめん、 マヨネーズ	ウインナー、 脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 牛乳	かぼちゃ、 はくさい、 コーン缶、きゅうり、 トマト(1/6)	かつおだし汁	ハーベスト牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 267 g
10 (水)	ごはん ほうれん草のキッシュ ポイルブロッコリー パイン缶	米、さつまいも、 マヨネーズ	卵、脱脂粉乳、 鶏もも肉、 ベーコン、 生クリーム、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ	パイン缶、 バナナ(乾果)、 だいこん、 ほうれん草、 ブロッコリー、 にんじん、しめじ、	かつおだし汁、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 330 g
11 (木)	建国記念の日						
12 (金)	ごはん 八宝菜 シュウマイ オレンジ(1/6)	米、フランスパン、 マーガリン、 なたね油、 グラニュー糖、 片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、卵、 えび(むき身)、 きな粉、脱脂粉乳、 ちくわ(本)	はくさい、にんじん、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、にら、 干しいたけ、 オレンジ(1/6)	みりん、しょうゆ、 コンソメ	りんご(1/6個)牛乳(80) スキムきなこラスク 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 182 g
13 (土)							
15 (月)	ごはん ポテトのチーズ焼き キャベツの胡麻和え トマト	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 ピザ用チーズ、 ごま、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 パセリ粉、 コンソメ、 こしょう	ヨーグルト バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 326 g
16 (火)	ごはん 筑前煮 切干大根とほうれん草のお浸し パイン缶	米、 糸こんにやく、 ごま油、 三温糖、 片栗粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、卵、 かつお節、牛乳	パイン缶、 にんじん、 ほうれん草、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、にら、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	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 536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 284 g
17 (水)	ごはん スキム肉じゃが ブロッコリーのごまあえ オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、 さといも(洗い)、 しらたき、 三温糖、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 ちくわ(本)、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 だいこん、 ブロッコリー、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	バナナ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 6.3 g カルシウム 313 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
18 (木)	ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 春雨と野菜のソテー フルーツヨーグルト和え	米、はるさめ、 三温糖、 ごま油、 ロールパン、 なたね油	豚肉、 ヨーグルト(無糖)、 ごま	たまねぎ、 にんじん、にら、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 コーン缶、 しょうが、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	きどりっこッキー 牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 74 g
19 (金)	ごはん りんご さばのカレー揚げ 小松菜のごまあえ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、 ホットケーキ粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	牛乳、米みそ、 脱脂粉乳、 ごま、 さば(切り身)	こまつな、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 バナナ、コーン缶、 えのきたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩	マリービスケット 牛乳(80) バナナホットケーキ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 257 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん もも缶 鯖の塩焼き ケチャップスパゲティー 冬のミネストローネスープ	米、スパゲティー、 オリーブ油	脱脂粉乳、 ベーコン、 さば(切り身)、 牛乳	もも缶、たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、かぶ、 かぶ・葉、 ピーマン、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 食塩	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 676 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 271 g
23 (火)	天皇誕生日						
24 (水)	ごはん かぶのみそ汁 カルシウムかき揚げ 春雨サラダ みかん	米、乾パン、 さつまいも、 小麦粉、 はるさめ、 なたね油、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 しらす干し、 米みそ、 牛乳	にんじん、かぶ、 たまねぎ、 きゅうり、コーン缶、 かぶ・葉、 ピーマン、ごぼう、 みかん(個)、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	マンナビスケット 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 7.9 g カルシウム 309 g
25 (木)	ごはん りんご マーボー豆腐 シュウマイ 冬野菜のあったか汁	米、 さといも(洗い)、 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	にんじん、 だいこん、はくさい、 たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 ごぼう、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	野菜せんべい 牛乳(80) クラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 318 g
26 (金)	ごはん オレンジ(1/6) ハヤシチュー だしまき卵 ブロッコリーのおかか煮	米、小麦粉、 ごま油、 三温糖	牛乳、 卵(だし巻き卵)、 牛肉(もも)、 バター、 いわし(煮干し)、 ごま、かつお節	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 エリンギ、 オレンジ(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、食塩、 こしょう	ウエハース 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳(80)	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.9 g カルシウム 330 g
27 (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		585	23.5	15.8	283	1.8	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。

おたのしみべんとうの日 5日(金)