

献 立 表

2021年03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 パナナ(1/3) チキンカレー汁 マカロニサラダ 福神漬	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 福神漬、 ピーマン、 コーン缶、 パナナ(1/3)	カレールウ、 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) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 261 g
02 (火)	ごはん 大根のみそ汁 冬野菜とささみのかき揚げ 白菜のお浸し もも缶	米、小麦粉、 さつまいも、 なたね油	脱脂粉乳、 鶏ささ身、 米みそ、 かつお節、牛乳	もも缶、はくさい、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ、 れんこん、 ピーマン、ひじき、	かつおだし汁、 しょうゆ	中半月牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 6.7 g カルシウム 280 g
03 (水)	二色おにぎり みかん ヒレカツ 人参サラダ お麩のすまし汁	さといも(洗い)、 フレンチドレッシング (乳化型)、 なたね油、米	豚肉、カルピス、 チーズ、 米みそ、薄揚げ	にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 みかん(個)、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ホーロ牛乳(80) ひなあられ カルピス	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 15.5 g カルシウム 113 g
04 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 ささみカツ スイートポテトサラダ ふりかけ	米、さつまいも、 なたね油、 マヨネーズ、 パン粉、 小麦粉	脱脂粉乳、卵、 米みそ、ハム、 鶏ささ身(個)、 牛乳	キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ねぎ	かつおだし汁、 食塩	パナナ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 19 g カルシウム 274 g
05 (金)	お楽しみ弁当日					塩せんべい牛乳(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
06 (土)							
08 (月)	ごはん 白菜と卵のスープ 豚肉の味噌焼き 春雨ときゅうりの酢の物 みかん缶	米、はるさめ、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、卵、 白みそ、 赤みそ、ごま、 牛乳	みかん缶、 はくさい、きゅうり、 にんじん、にら、 しょうが	酢、みりん、 しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	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 546 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 269 g
09 (火)	ごはん トマト ジャーマンポテト ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、 ベーコン、米みそ、 薄揚げ、バター、 粉チーズ、牛乳	なめこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう、 パセリ粉	野菜せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 24.1 g カルシウム 273 g
10 (水)	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉のつくね煮 ポイルブロッコリー フルーツヨーグルト	米、乾パン、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 卵、米みそ、 牛乳	かぶ、 ブロッコリー、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 たまねぎ、かぶ・葉、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	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 495 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 8.9 g カルシウム 312 g
11 (木)	ごはん チキンクリームシチュー キャベツのツナサラダ パナナ	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 牛乳	はくさい、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、きゅうり、 パナナ(1/3)、 にんにく	酢、しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	ハイハイン牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 354 g
12 (金)	ごはん うどん入りすまし汁 コロッケ さつま揚げとれんこんの炒め煮 もも缶	米、ゆでうどん、 小麦粉、 パン粉、 なたね油、 ごま油、 三温糖、焼ふ	牛乳、 いわし(煮干し)、 卵、なると、ごま、 さつま揚げ、 合挽肉	もも缶、れんこん、 にんじん、ひじき、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 331 g
13 (土)							
15 (月)	ごはん そうめんみそ汁 ポイルウインナー かぼちゃのサラダ パイン缶	米、干しそうめん、 マヨネーズ	ウインナー、 脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 牛乳	パイン缶、 かぼちゃ、 はくさい、 コーン缶、きゅうり	かつおだし汁	ウエハース牛乳(80) ブリッツ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 21 g カルシウム 274 g
16 (火)	ごはん トマト 鮭のムニエル ほうれん草としめじのソテー かにかま入り中華スープ	米、小麦粉、 ごま油	脱脂粉乳、卵、 ベーコン、 かにかまぼこ、 バター、 さけ(切り身)、 牛乳	ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、トマト(1/6)	コンソメ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 267 g
17 (水)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 豆腐と小松菜のキッシュ さつま芋の甘煮 オレンジ(1/6)	さつまいも、三温 糖、米	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、薄揚げ	パナナ(乾果)、 たまねぎ、 こまつな、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、こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) パナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 395 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 木	ごはん いちご 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華風サラダ さつま汁	米、さつまいも、 なたね油、 パン粉、 三温糖、 小麦粉、 はるさめ、	豚肉、厚揚げ、 鶏もも肉、米みそ、 ハム、卵	いちご、きゅうり、 にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、酢、 ケチャップ、 こしょう	ゼリー ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 106 g
19 金	ごはん 中華スープ 八宝菜 シュウマイ パイン缶	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、 スライスチーズ、 卵、ちくわ(本)	パイン缶、 はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 ブルーベリージャム、 たまねぎ、にら、	みりん、しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) 自分で作るクラッカーサンド 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 21.8 g カルシウム 283 g
22 月	ごはん パナナ 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐と卵のスープ	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、卵、 木綿豆腐、 かつお節、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 パナナ(1/3)	しょうゆ、みりん、 コンソメ	塩せんべい 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 8.9 g カルシウム 273 g
23 火	ごはん りんご(1/6個) さばのみそ煮 ほうれん草と切干大根のお浸し ふとわかめのみそ汁	米、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	ほうれん草、 にんじん、 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	ウエハース 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 344 g
24 水	ごはん もも缶 ポトフ もやしと人参のナムル ふりかけ	米、じゃがいも、 ごま油	脱脂粉乳、 ウインナー、ごま、 さつま揚げ、牛乳	もも缶、もやし、 にんじん、 キャベツ	しょうゆ、酢、 コンソメ、こしょう	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 508 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.5 g カルシウム 285 g
25 木	ごはん オレンジ えびフライ きんぴらごぼう 里芋と大根のみそ汁	米、(洗い)、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 ごま油、三温糖	えび、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、ごぼう、 はくさい、 だいこん、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ヨーグルト ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 320 g
26 金	ごはん コーン入りかき玉汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え パイン缶	米、さつまいも、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、 きな粉、ごま	パイン缶、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 ねぎ、ひじき	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	パナナ 牛乳(80) きなこいも 牛乳(80)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 202 g
27 土							
29 月	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ 粉ふき芋 もも缶	米、じゃがいも、 小麦粉、 パン粉、 なたね油	鶏むね肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	もも缶、キャベツ、 にんじん、 あおのり	かつおだし汁、 食塩、 白こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) チヨイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 13.2 g カルシウム 287 g
30 火	ごはん スティックきゅうり 赤魚の煮付け 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 えのきとかまぼこのすまし汁	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖、 片栗粉	脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、 かにかまぼこ、 牛乳	きゅうり、にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	中半月 牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 10.4 g カルシウム 312 g
31 水	ごはん ミックスフルーツ ミンチカツ ちくわとごぼうのきんぴら 小松菜のかき卵みそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、ちくわ、 牛乳	にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 たまねぎ、 ごまつな、ごぼう、 ひじき	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	1才からのえびせん 牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 287 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	559	22.6	14.5	276	2.0	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

5日(金)