

献立表

2021年04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 (木)	ごはん えのきとふのすまし汁 白身魚フライ かにかま入りわかめの酢の物 もも缶	米、パン粉、 小麦粉、 たね油、 温糖、焼ふ	小 な 三 たら、脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 卵、牛乳	もも缶、きゅうり、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	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 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 274 g
02 (金)	お楽しみ弁当日					ホ-ロ牛乳(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
03 (土)							
05 (月)	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル パイン缶	米、じゃがいも、 ごま油	脱脂粉乳、 厚揚げ、 鶏ひき肉、ごま、 牛乳	パイン缶、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ハイハイン牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 347 g
06 (火)	ごはん キャベツのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ スティックきゅうり りんご	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 りんご(1/6)、 りんご	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	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 491 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 294 g
07 (水)	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 小松菜のごまあえ トマト	米、しらたき、 温糖	三 牛肉、 脱脂粉乳、 焼き豆腐、 米みそ、ごま、 牛乳	こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 もやし、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) かりんどう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 356 g
08 (木)	ごはん オレンジ ミンチカツ 花人参の煮付け 大根と厚揚げのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 たね油、 温糖	小 な 三 脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	野菜せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 298 g
09 (金)	ごはん パイン缶 スキム肉じゃが キャベツのお浸し 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、じゃがいも、 マカロニ、 しらたき、 三温糖	牛乳、豚肉、卵、 きな粉、米みそ、 脱脂粉乳、 かつお節、 ちくわ(本)	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ホ-ロ牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 222 g
10 (土)							
12 (月)	ごはん ほうれん草のすまし汁 鯖の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロックリー	米、なたね油、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、 さば(切り身)、 牛乳	ブロックリー、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/2)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイハイン牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 298 g
13 (火)	ごはん さつま芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物 オレンジ	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	こまつな、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)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ウエハース牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15 g カルシウム 306 g
14 (水)	ごはん パイン缶 コロッケ 春雨ときゅうりの酢の物 ほうれん草のかき卵汁	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、 ごま、牛乳	パイン缶、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそう	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 こしょう	中半月牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 281 g
15 (木)	わかめとごまのごはん 玉ねぎのみそ汁 ポイルウインナー スイートポテトサラダ トマト	米、さつまいも、 マヨネーズ、 ロールパン	ウインナー、 米みそ、 ハム、ごま	きゅうり、 たまねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 585 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 64 g
16 (金)	ごはん 白菜のスープ 鮭のムニエル キャベツのツナサラダ オレンジ	米、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 なたね油	牛乳、 ツナ油漬缶、 ハム、バター、 さけ(切り身)	キャベツ、 はくさい、 りんご、 にんじん、 きゅうり、 オレンジ(1/6)	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 202 g
17 (土)							

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	
19 (月)	ごはん 小松菜のすまし汁 マーボー豆腐 シュウマイ みかん缶	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	みかん缶、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 304 g
20 (火)	ごはん とん汁うどん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル トマト	米、ゆでうどん、 さいとも(洗ひ)、 ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、 豚肉、米みそ、 赤みそ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	もやし、 にんじん、 だいこん、 コーン缶、ねぎ、 トマト(1/6)、 干しいたけ、	かつおだし汁、 みりん、酢、 しょうゆ	バナナ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 271 g
21 (水)	ごはん オレンジ ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 わかめスープ	米、ごま油、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 卵、ごま、牛乳	バナナ(乾果)、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 481 g
22 (木)	ごはん コーン入りかき玉汁 カルシウムかき揚げ ほうれん草のお浸し パイン缶	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 しらす干し、 かつお節、牛乳	パイン缶、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 コーン缶、	しょうゆ、コンソメ、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 347 g
23 (金)	ごはん ハヤシチュー キャベツと薄揚げのおかか煮 バナナ	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	牛肉、薄揚げ、 バター、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 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、 みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう	りんご牛乳(80) さつま芋スティック 牛乳(80)	エネルギー 548 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 79 g
24 (土)							
26 (月)	ごはん ほうれん草のすまし汁 鮭の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー	米、なたね油、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、 さけ(切り身)、 牛乳	ブロッコリー、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイハイ牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 299 g
27 (火)	ごはん パナナ 新じゃがとベーコンのキッシュ スティックきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	米、じゃがいも	絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 ベーコン、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、 にんじん、しめじ、 ねぎ、 カットわかめ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	ヨーグルト チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 342 g
28 (水)	ごはん ふりかけ ポトフ キャベツの胡麻和え トマト	米、じゃがいも、 乾パン、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 さつま揚げ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 トマト(1/6)	しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう	バナナ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 285 g
30 (金)	ごはん りんご 鶏の唐揚げ 小松菜とベーコンのソテー かぼちゃとえのきのみそ汁	米、なたね油、 片栗粉、 ごま油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 いわし(煮干し)、 ベーコン、 米みそ、ごま	こまつな、 かぼちゃ、しめじ、 たまねぎ、 えのきたけ、 りんご(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 408 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	543	22.3	14.4	287	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

2日(金)