献　　立　　表

2021年05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 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		
01（土）							
3（月）	憲法記念日						
4（火）	みどりの日						
5（水）	こどもの日						
06（木）	ごはん　みかん缶 マカロニ入りジャーマンポテト もやしと人参のナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも、スパゲティー、マカロニ、オリーブ油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ベーコン、米みそ、バター、粉チーズ、ごま	もやし、みかん缶、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう、食塩	ﾎﾟｰﾛ 牛乳（80） きなこせんべい 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　質 18.3 g カルシウム 286 g
07（金）	ごはん　刻み納豆 コロッケ ほうれん草のお浸し 白菜とベーコンのスープ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油	挽きわり納豆、脱脂粉乳、ベーコン、卵、牛乳	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	ハイハイン 牛乳（80） ケチャップスパゲティー 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 15.4 g カルシウム 185 g
08（土）							
10（月）	ごはん　もも缶 鮭のムニエルタルタルソース添え こんにゃくと人参の炒り煮 えのきとかまぼこのすまし汁	米、板こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、卵、牛肉(もも)、かまぼこ、バター、さけ（切り身）、ごま	もも缶、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、パセリ粉、こしょう	野菜せんべい 牛乳（80） ぽたぽた焼き 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 7.7 g カルシウム 288 g
11（火）	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、しらたき、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、かつお節、ちくわ（本）、牛乳	パイン缶、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	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 562 kcal たんぱく質 25.1 g 脂　質 10.9 g カルシウム 319 g
12（水）	ごはん　うどん入りすまし汁 マーボー豆腐 スティックきゅうり りんご	米、ゆでうどん、片栗粉、ごま油、三温糖、焼ふ	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが。りんご	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい 牛乳（80） かりんとう 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 11.5 g カルシウム 296 g
13（木）	ごはん　ふりかけ 豚肉のトマトスープ 煮干の甘露煮 オレンジ（1/6）	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	脱脂粉乳、豚肉、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま、牛乳	にんじん、たまねぎ、オレンジ(1/6)	ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、コンソメ	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 570 kcal たんぱく質 21 g 脂　質 16.6 g カルシウム 355 g
14（金）	ごはん　バナナ 赤魚の煮付け きゅうりとかにかまの酢の物 青梗菜の卵スープ	米、三温糖、さつまいも	脱脂粉乳、卵、ベーコン、かにかまぼこ、牛乳、きな粉	きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、バナナ（1/3）、カットわかめ、	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ	りんご（1/6個） 牛乳（80） きなこいも 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　質 22 g カルシウム 184 g
15（土）							
17（月）	ごはん　りんご ハヤシシチュー シュウマイ きゅうりの塩もみ	米、小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギィ、りんご（1/6）、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	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 562 kcal たんぱく質 23.2 g 脂　質 12.8 g カルシウム 261 g
18（火）	ごはん　そうめんみそ汁 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ（1/6）	米、干しそうめん、片栗粉、三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、鶏ひき肉、米みそ、薄揚げ、さけ（切り身）、牛乳	かぼちゃ、オレンジ(1/6)、ひじき、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ﾎﾟｰﾛ 牛乳（80） 源氏パイ 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 28.6 g 脂　質 12.2 g カルシウム 268 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		
19 （水）	ごはん　玉ねぎのみそ汁 ちくわ磯辺揚げ ケチャップスパゲティー もも缶	米、スパゲティー、 なたね油、 小麦粉、 オリーブ油	脱脂粉乳、ちくわ、 米みそ、牛乳	もも缶、たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース	ハーベスト 牛乳（80） **マリービスケット** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 11.7 g カルシウム 260 g
20 （木）	**三色そぼろ丼** ささみカツ　りんご さつま芋の甘煮 豆腐と揚げのみそ汁	米、さつまいも、 なたね油、 パン粉、三温糖、 小麦粉、 ロールパン	卵、鶏ひき肉、 木綿豆腐、 米みそ、薄揚げ、 鶏ささ身（個）、 かつお節	こまつな、ねぎ、 りんご（1/6）、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ、食塩	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 721 kcal たんぱく質 31.6 g 脂　質 20 g カルシウム 118 g
21 （金）	**お楽しみ弁当日**					ウエハース 牛乳（80） ソフール	
22 （土）							
24 （月）	ごはん　キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き 3種の野菜のマヨ添え ミックスフルーツ	米、じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ、 なたね油	脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 さば（切り身）、 牛乳	にんじん、 きゅうり、 キャベツ、もも缶、 みかん缶、 バナナ、 パイン缶	かつおだし汁、 カレー粉、 食塩	お子様せんべい 牛乳（80） えびせん 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.5 g 脂　質 22.5 g カルシウム 268 g
25 （火）	ごはん ポトフ 小松菜の納豆あえ バナナ（1/3）	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 挽きわり納豆、 かつお節、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 こまつな、 バナナ（1/3）	しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	ヨーグルト チョイスビスケット 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.7 g 脂　質 14.2 g カルシウム 275 g
26 （水）	ごはん　厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう トマト	米、なたね油、 ごま油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、 米みそ、ごま、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、 トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ハイハイン 牛乳（80） **かみかみこんぶ** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 16.4 g カルシウム 289 g
27 （木）	ごはん　さつま芋のみそ汁 白身魚フライ いんげんとさつま揚げの炒め煮 トマト	米、さつまいも、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	白身魚 脱脂粉乳、 米みそ、卵、 さつま揚げ、 牛乳	にんじん、 いんげん、ねぎ、 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、 こしょう	マンナビスケット 牛乳（80） おにぎりせんべい 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 8 g カルシウム 288 g
28 （金）	ごはん　はるさめスープ ひじき入り鶏肉のつくね煮 キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	米、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 はるさめ、 三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 卵、ツナ油漬缶、 脱脂粉乳、 ごま	みかん缶、 キャベツ、 にんじん、 コーン缶、バナナ、 チンゲンサイ、 たまねぎ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	塩せんべい 牛乳（80） **バナナホットケーキ** 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 20.7 g カルシウム 198 g
29 （土）							
31 （月）	ごはん　かぼちゃのみそ汁 ミンチかつ 小松菜の煮浸し バナナ（1/3）	米、パン粉、 小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 たまねぎ、 にんじん、 バナナ（1/3）	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	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 577 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 16.8 g カルシウム 344 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	568	22.8	15.2	264	1.7	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時のおやつの飲み物は、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　　**21日（金）**