

献立表

2021年06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 (火)	ごはん 厚揚げカレー汁 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、三温糖	脱脂粉乳、厚揚げ、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もも缶、みかん缶、パン缶	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ハイハイ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 374 g
02 (水)	ごはん もやしのみそ汁 ポイルウインナー 切干し大根とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのおかか和え	米、じゃがいも、三温糖	ウインナー、脱脂粉乳、厚揚げ、米みそ、かつお節、牛乳	にんじん、もやし、ブロッコリー、バナナ(乾果)、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ	お子様せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 302 g
03 (木)	ごはん ふりかけ ポテトのチーズ焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 豆腐とねぎのみそ汁	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、米みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、カットわかめ、ねぎ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	ホーロ牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 502 g
04 (金)	お楽しみ弁当					ウエハース牛乳(80) ゼリー	エネルギー 89 kcal たんぱく質 0.2 g 脂 質 0.2 g カルシウム 0 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん 春雨スープ すき焼き風煮物 キャベツのお浸し もも缶	米、はるさめ、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、焼き豆腐、ベーコン、かつお節、牛乳	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ	バナナ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 270 g
08 (火)	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	たら、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	ハイハイ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 7.9 g カルシウム 285 g
09 (水)	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、乾パン、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、みりん、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 359 g
10 (木)	ごはん バナナ 野菜かき揚げ かつお節入りチーズ納豆 はるさめとさつま揚げのスープ	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、はるさめ	挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、ごま、さつま揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ、食塩	ホーロ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13 g カルシウム 326 g
11 (金)	ごはん キウイフルーツ 鯖の塩焼き もやしと人参のナムル じゃが芋と青菜のみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	牛乳、米みそ、きつな粉、さば(切り身)、ごま	もやし、にんじん、こまつな、キウイフルーツ、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 170 g
12 (土)							
14 (月)	ごはん そうめん汁 ささみカツ 小松菜と厚揚げの炒め煮 バナナ(1/3)	米、なたね油、干しそうめん、パン粉、小麦粉、ごま油	脱脂粉乳、厚揚げ、卵、かまぼこ、鶏ささ身(個)、牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース牛乳(80) 半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 330 g
15 (火)	ごはん もも缶 八宝菜 キャベツのツナマヨネーズあえ わかめとコーンのスープ	米、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ちくわ、牛乳	もも缶、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、	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) サッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 264 g
16 (水)	ごはん スキムミルククリーム煮 きゅうりと人参の昆布あえ みかん缶	米、さつまいも、小麦粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳	みかん缶、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ、こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 4.9 g カルシウム 359 g
17 (木)	カレーピラフ ミンチカツ ポイルブロッコリー わかめとかにかまの卵のスープ	米、パン粉、小麦粉、なたね油、ロールパン	卵、牛ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン、	コンソメ、カレー粉	マンナビスケット牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18 g カルシウム 62 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 (金)	ごはん 筑前煮 トマト もも缶	小松菜のみそ汁 米、 板こんにゃく、 三温糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、ごま	もも缶、れんこん、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、ごぼう、 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	野菜せんべい 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.4 g カルシウム 343 g
19 土							
21 (月)	ごはん 肉じゃが・カレー味 きゅうりのしらすサラダ ふりかけ	大根と揚げのみそ汁 米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、 しらす干し、 薄揚げ、牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩、 カレー粉	お子様せんべい 牛乳(80) バームクーヘン 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.1 g カルシウム 299 g
22 (火)	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのサラダ パイン缶	豆腐と人参のみそ汁 米、マヨネーズ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ハム、米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	パイン缶、 かぼちゃ、 にんじん、 きゅうり、 コーン缶、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.4 g カルシウム 281 g
23 (水)	ごはん コロッケ ほうれん草のお浸し 白菜とベーコンのスープ	トマト じゃがいも、米、 パン粉、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 合ひき肉、 ベーコン、卵、 かつお節、牛乳	ほうれん草、 はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 トマト(1/6)	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	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 493 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 260 g
24 (木)	ごはん ピーマンハンバーグ 小松菜とツナのごま和え かぼちゃとえのきのみそ汁	オレンジ 米、片栗粉、 なたね油	脱脂粉乳、 木綿豆腐、卵、 米みそ、 ツナ油漬缶、 ごま、牛乳	こまつな、 かぼちゃ、 たまねぎ、 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、 こしょう	塩せんべい 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 350 g
25 (金)	ごはん ホイコーロー シュウマイ バナナ(1/3)	青梗菜のスープ 米、焼ふ、 なたね油、 マーガリン、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、豚肉、 ベーコン、 米みそ、 脱脂粉乳、きな粉	キャベツ、 チンゲンサイ、 コーン缶、 赤ピーマン、 ねぎ、 バナナ(1/3)	しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	ホーロ牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 169 g
26 土							
28 (月)	ごはん みかん缶 鮭のムニエルタルタルソース添え ちくわともやしのごま炒め キャベツとはるさめの中華スープ	みかん缶 米、 マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 ちくわ、バター、 ごま、 さけ(切り身)、 牛乳	みかん缶、もやし、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、 あおのり	パセリ粉、 しょうゆ、 コンソメ、 食塩	ハーベスト 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26 g 脂質 20.4 g カルシウム 279 g
29 (火)	ごはん なめこのみそ汁 豆腐と小松菜のキッシュ きゅうりのゆかりあえ 煮干の甘露煮	なめこのみそ汁 米、三温糖、 ごま油	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、 いわし(煮干し)、	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 なめこ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	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 490 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 480 g
30 (水)	ごはん ミンチカツ ひじきと人参の炒め煮 切干大根と玉ねぎのみそ汁	オレンジ 米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、 三温糖	卵、薄揚げ、 米みそ	にんじん、 たまねぎ、ひじき、 切り干しだいこん、 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	お子様せんべい 牛乳(80) ソファール	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17 g カルシウム 204 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	21.9	14.5	299	1.7	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日 4日(金)

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。
今回は、4月の身長体重から給与目標量を算出しました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	540	21.6	15	243	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	546	21.8	15.2	243	
1-2歳児(人数での基本計算)	464	18.6	12.9	212	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	467	18.7	13	212	

日々の栄養価は、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1286	51.4	35.7	579
1-2歳児	929	37.2	25.8	424

ご家庭の参考にしてください。