

献立表

2021年07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 夏野菜カレー 切干大根とほうれん草のお浸し すいか	米	豚肉、脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	すいか、 かぼちゃ、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、なす、ピーマン、	カレー粉、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 7.8 g カルシウム 273 g
02 (金)	ごはん 豆腐のすまし汁 コロツケ 小松菜とコーンのごま和え もも缶	じゃがいも、米、 さつまいも、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	牛乳、絹ごし豆腐、 こしあん(生)、 卵、ごま	もも缶、こまつな、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、ねぎ、 かんでん(粉)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) 手作り芋ようかん 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 238 g
03 (土)							
05 (月)	ごはん さつま芋のみそ汁 赤魚の煮付け 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 みかん缶	米、糸こんにやく、 さつまいも、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、牛肉、 米みそ、ごま、 牛乳	みかん缶、 にんじん、ねぎ、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 285 g
06 (火)	ごはん パイン缶 マーボー豆腐 キャベツのお浸し うどん入りすまし汁	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、 かつお節、牛乳	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	中半月牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 300 g
07 (水)	ごはん 七夕そうめん汁 ささみカツ ゆでとうもろこし オレンジ(1/6)	米、干しそうめん、乾 パン、 なたね油、 パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 卵、鶏ささ身(個)、 牛乳	オクラ、 とうもろこし(1/4)、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 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 665 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 266 g
08 (木)	ごはん かぼちゃの甘煮 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル チンゲン菜となめこのみそ汁	米、なたね油、 三温糖、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 もやし、にんじん、 たまねぎ、 チンゲンサイ、 なめこ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢	ハーベスト牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 274 g
09 (金)	ごはん もやしのみそ汁 えびフライ ブロッコリーマヨ添え ほうれん草のお浸し	米、パン粉、 マヨネーズ、 なたね油、 小麦粉、三温糖、 ごま油	牛乳、えび、卵、 米みそ、 いわし(煮干し)、 かつお節、ごま	ほうれん草、 にんじん、 ブロッコリー、 もやし、 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、食塩	お子様せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 301 g
10 (土)							
12 (月)	ごはん キャベツのみそ汁 スキム肉じゃが きゅうりのゆかりあえ バナナ	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	脱脂粉乳、豚肉、 米みそ、 ちくわ(本)、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 キャベツ、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ポーロ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9 g カルシウム 297 g
13 (火)	ごはん オレンジ 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、 ごま油	脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 こまつな、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	ハイハイ牛乳(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 23.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 276 g
14 (水)	ごはん すいか ひじき入り鶏肉のつくね煮 さつま芋の甘煮 なすのみそ汁 チーズ納豆	米、さつまいも、 三温糖	鶏ひき肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、米みそ、 かつお節、牛乳	すいか、 たまねぎ、なす、 にんじん、 バナナ(乾果)、 干しいたけ、 しょうが、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ヨーグルト バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 342 g
15 (木)	ごはん そうめん汁 ポテトのチーズ焼き キャベツと薄揚げのおかか煮 ふりかけ	米、なたね油、 はるさめ、 小麦粉、パン粉、 ごま油、 ぶどうパン、 三温糖	豚ひき肉、卵、 白身魚(切り身)、 ごま	パイン缶、 にんじん、 ほうれん草、 きゅうり、もやし、 ねぎ、 カットわかめ	焼肉のたれ甘口、 しょうゆ、酢、 コンソメ、 こしょう	バナナ牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 79 g
16 (金)	ビビンバ あっさりスープ 白身魚フライ はるさめサラダ パイン缶	米、じゃがいも、 スパゲティ、 干しそうめん、 オリーブ油、 なたね油、 三温糖	牛乳、薄揚げ、 ツナ油漬缶、 ピザ用チーズ、 かまぼこ、 かつお節	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、 パセリ粉、	塩せんべい牛乳(80) ケチャップスパゲティ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 226 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 オレンジ なすのミートグラタン きゅうりの塩もみ わかめとコーンのスープ	米、小麦粉	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ベーコン、卵、 バター、牛乳	きゅうり、 にんじん、なす、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 ねぎ、ひじき、 オレンジ(1/6)、	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩	ビスコ牛乳(80) ザッパロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 364 g
20 (火)	ごはん うどん入りすまし汁 夏野菜のかき揚げ シュウマイ すいか	米、ゆでうどん、 小麦粉、 なたね油、 焼ふ	脱脂粉乳、 薄揚げ、 しらす干し、牛乳	すいか、 たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、なす、 ピーマン、 バナナ(1/2)、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 289 g
21 (水)	ごはん みかん缶 ウインナーと野菜のホイル焼き 切干し大根の旨煮 えのきとかまぼこのすまし汁	米、マーガリン、 三温糖	脱脂粉乳、 ウインナー、 かまぼこ、 薄揚げ、牛乳	みかん缶、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 しめじ、 切り干しだいこん、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 こしょう	ホーロ牛乳(80) こんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 273 g
24 (土)							
26 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 八宝菜 ほうれん草の磯あえ ミックスフルーツ	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、 ちくわ、米みそ、 かつお節、牛乳	ほうれんそう、 はくさい、 たけのこ(ゆで)、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ハーベスト牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 289 g
27 (火)	ごはん アメリカンチェリー ミンチカツ きゅうりとかにかまの酢の物 かぼちゃとえのきのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 卵、米みそ、 牛乳	たまねぎ、 さくらんぼ(米国産)、 きゅうり、 かぼちゃ、 みかん缶、 えのきたけ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	塩せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13 g カルシウム 346 g
28 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 厚揚げとじゃが芋のあんかけ きゅうりのゆかりあえ パイン缶	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油、 片栗粉	脱脂粉乳、 豚ひき肉、 米みそ、 厚揚げ(個)、 牛乳	パイン缶、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 こまつな、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 375 g
29 (木)	ごはん ミックスフルーツ 白身魚のフライ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば フライドポテト	米、 フライドポテト、 焼きそばめん、 なたね油、 小麦粉、パン粉	脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 キャベツ、 にんじん、	かつおだし汁、 焼きそばソース、 食塩、こしょう	ヨーグルト きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 272 g
30 (金)	ごはん 福神漬 チキンカレー汁 オクラのおかか和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも	鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 かつお節	たまねぎ、 オクラ、にんじん、 福神漬、もも缶、 みかん缶、 パイン缶	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) カキ氷	エネルギー 399 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 6.9 g カルシウム 75 g
31 (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	549	21.8	12.8	267	2.0	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時のおやつのお飲み物は、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。

おたのしみ弁当の日

今月はありません

7.8.9月は食中毒予防の為、基本お弁当日はありませんが、園外保育の場合はお願いすることがあります。