

# 献立表

2021年08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	
02 （ 月 ）	ごはん ささみカツ 小松菜のごまあえ パイン缶	ふりかけ 麩のすまし汁	米、なたね油、 パン粉、小麦粉、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、卵、 ごま、 鶏ささ身(個)、 牛乳	パイン缶、 こまつな、 にんじん、 えのきたけ、 コーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 309 g
03 （ 火 ）	ごはん 焼肉風野菜炒め シュウマイ オレンジ	さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 もやし、 にんじん、 ピーマン、ねぎ、 オレンジ(1/6)、	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	たべっこどうぶつ牛乳(80) バニラロアンス 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 278 g
04 （ 水 ）	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ キャベツの酢の物 ゆでとうもろこし	じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、パン粉、 三温糖	牛乳、鶏むね肉、 ごま、 米みそ、卵	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 とうもろこし(1/4)、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、白こしょう	お子様せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 225 g
05 （ 木 ）	ごはん マーボー豆腐 煮干の甘露煮 もも缶	切干大根のみそ汁	米、ごま油、 三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、 薄揚げ、ごま	もも缶、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ビスコ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 366 g
06 （ 金 ）	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりの昆布あえ バナナ	じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも	米みそ、 さば(切り身)	きゅうり、 にんじん、 ごぼう、 塩こんぶ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 食塩	ゼリー ソフール	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 162 g
07 （ 土 ）								
10 （ 火 ）	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナのドレッシングあえ トマト	豚汁	米、糸こんにゃく、フ レンチドレッシング (分離型)、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 厚揚げ、 米みそ、牛乳	キャベツ、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ、 りんご、ねぎ、 しょうが、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	オレンジ(1/6)牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 280 g
11 （ 水 ）	ごはん ジャーマンポテト ブロッコリーのごまあえ 煮干し入り揚げのみそ汁	バナナ	米、じゃがいも	厚揚げ、 脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、バター、 いわし(煮干し)、 粉チーズ、	ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 390 g
12 （ 木 ）	ごはん ヒレかつ きんぴらごぼう ほうれん草のかき卵汁	キウイフルーツ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、ごま油、 片栗粉、三温糖	豚肉(ヒレ)、卵、 脱脂粉乳、 ごま、牛乳	にんじん、 ごぼう、 ほうれん草、 キウイフルーツ	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) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 298 g
13 （ 金 ）	<b>希望保育</b>						野菜せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳	
14 （ 土 ）								
16 （ 月 ）	<b>希望保育</b>						ウエハース牛乳(80) ビスコ 牛乳	
17 （ 火 ）	ごはん さばの焼きおろし煮 切干大根とほうれん草のお浸し もも缶	さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	もも缶、 だいこん、 ほうれん草、 にんじん、 ねぎ、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	バナナ(1/2)牛乳 バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 276 g
18 （ 水 ）	ごはん ささみカツ 小松菜の煮浸し きゅうりのごまみそかけ	玉ねぎとトマトの みそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、卵、 薄揚げ、 鶏ささ身(個)、 ごま、牛乳	きゅうり、 こまつな、 バナナ(乾果)、 にんじん、トマト、 たまねぎ、 カットわかめ	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) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 326 g
19 （ 木 ）	ごはん コロツケ きゅうりの福神あえ すいか	ツナとごぼうの炊き込みご飯 春雨スープ	じゃがいも、米、 パン粉、 小麦粉、 はるさめ、 なたね油、 ロールパン、	ツナ油漬缶、 卵、油揚げ、 ちくわ、ごま	すいか、 にんじん、 きゅうり、 たまねぎ、 福神漬、しめじ、 たけのこ(水煮缶)、	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) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 619 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 71 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	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		
20 (金)	ごはん トマト ひじき入り豆腐ハンバーグ パン入りキャベツ 小松菜のかき卵みそ汁	米、パン粉	卵、木綿豆腐、 米みそ	パン缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 トマト(1/6)、	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	中半月牛乳(80) <b>カキ氷</b>	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 81 g
21 (土)							
23 (月)	ごはん ウインナーカレー汁 ほうれん草の磯あえ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、牛 乳	ほうれん草、 たまねぎ、 もも缶、 みかん缶、 パン缶、 バナナ、	カレールウ、 かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17 g カルシウム 285 g
24 (火)	ごはん キャベツスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ バナナ	米、マヨネーズ、 マカロニ、 小麦粉	脱脂粉乳、 バター、 さけ(切り身)、 牛乳	にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン缶、 バナナ(1/3)	コンソメ、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 634 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 257 g
25 (水)	ごはん ハヤシチュー スイートポテトサラダ パン缶	米、さつまいも、 乾パン、 マヨネーズ、 小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、 ハム、バター、 牛乳	パン缶、 たまねぎ、 にんじん、 エリンギ、 きゅうり、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) <b>カンパン</b> 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 267 g
26 (木)	ごはん なすのみそ汁 ジャーマンポテト もやしと人参のナムル みかん缶	米、じゃがいも、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、薄揚げ、 粉チーズ、ごま、 牛乳	もやし、 みかん缶、 にんじん、 たまねぎ、 なす、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	ビスコ牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.1 g カルシウム 305 g
27 (金)	ごはん 揚げのみそ汁 ほうれん草のキッシュ 煮干しのごま炒め 刻み納豆	さつまいも、米、 三温糖	牛乳、 挽きわり納豆、 卵、厚揚げ、 生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、	ほうれん草、 にんじん、 しめじ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、 こしょう、食塩	ポーロ牛乳(80) <b>さつま芋チップ</b> 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24 g カルシウム 289 g
28 (土)							
30 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 八宝菜 シュウマイ もも缶	米、片栗粉、 なたね油、 三温糖	豚肉)、 脱脂粉乳、 木綿豆腐、 米みそ、ちくわ、 薄揚げ、牛乳	もも缶、はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ、 コンソメ	バナナ(1/2)牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 281 g
31 (火)	ごはん えのきのすまし汁 白身魚のフライ 春雨ときゅうりの酢の物 オレンジ	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	みかん缶、 きゅうり、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 349 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	542	22.5	15.7	273	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

11日(かもめ・つばめのみ・・・かわあそび)

13日・16日(希望保育のため)

お盆期間中の保育はお弁当のご協力をお願いします。  
夏場の為衛生面には十分にご配慮下さい。