

# 献 立 表

2021年09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 ( 水 )	ごはん 豆腐のスープ ミンチカツ かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ	米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、牛乳	かぼちゃ、キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 274 g
02 ( 木 )	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 ポイルウインナー ほうれん草のナムル もも缶	米、ごま油	木綿豆腐、ウインナー、脱脂粉乳、米みそ、薄揚げ、ごま、牛乳	もも缶、ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	ヨーグルト サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 300 g
03 ( 金 )	ごはん かぼちゃのみそ汁 筑前煮 きゅうりと人参の昆布あえ ミックスフルーツ	米、糸こんにゃく、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	半月 牛乳(80) ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.1 g カルシウム 161 g
04 ( 土 )							
06 ( 月 )	ごはん さつま芋のみそ汁 白身魚のホイル焼き キャベツのお浸し オレンジ	米、さつまいも、オリーブ油	脱脂粉乳、米みそ、バター、かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 6.8 g カルシウム 277 g
07 ( 火 )	ごはん 大根と豆腐のみそ汁 スキム肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し パイン缶	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、ごま油	脱脂粉乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ハーベスト 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 7.2 g カルシウム 309 g
08 ( 水 )	ごはん うどん汁 マーボー豆腐 シュウマイ ミックスフルーツ	米、ゆでうどん、片栗粉、三温糖、焼ふ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、ねぎ、	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 14.5 g カルシウム 326 g
09 ( 木 )	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、マヨネーズ	脱脂粉乳、米みそ、薄揚げ、さば(切り身)、牛乳	きゅうり、にんじん、キャベツ、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、食塩	半月 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 261 g
10 ( 金 )	ごはん コーンスープ 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル 梨	米、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉、いわし(煮干し)、ごま	なし、もやし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、しょうが	みりん、しょうゆ、酢、コンソメ	バナナ 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 250 g
11 ( 土 )							
13 ( 月 )	ごはん 春雨スープ 厚揚げのケチャップ煮 もやしと小松菜の塩ごまあえ バナナ(1/3)	米、はるさめ、なたね油、三温糖	厚揚げ、脱脂粉乳、豚肉、ごま、牛乳	もやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、バナナ(1/3)	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	ウエハース 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 481 g
14 ( 火 )	ごはん けんちん汁 えびフライ ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え	米、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖、ごま油	えび、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、薄揚げ、かつお節、牛乳	にんじん、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	りんご(1/6個) 牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 319 g
15 ( 水 )	ごはん なすのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの納豆和え もも缶	米、しらたき、三温糖	焼き豆腐、豚肉、脱脂粉乳、納豆、米みそ、牛乳	もも缶、はくさい、きゅうり、なす、バナナ(乾果)、たまねぎ、えのきたけ、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	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 484 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 346 g
16 ( 木 )	揚げときのこの炊き込みご飯 ささみカツ じゃが芋のみそ汁 小松菜の煮浸し オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、なたね油、パン粉、小麦粉、ぶどうパン、三温糖	薄揚げ、卵、米みそ、鶏ささ身(個)	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 15.9 g カルシウム 149 g
17 ( 金 )	ごはん 小松菜のかき卵汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ トマト みかん缶	米、ホットケーキ粉、パン粉	牛乳、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ	みかん缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、トマト(1/6)、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	たべっこどうぶつ 牛乳(80) スキムミルクホットケーキ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 280 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		
18 (土)							
21 (火)	ごはん おくらスープ 鮭のカレームニエル 粉ふき芋 ポイルブロッコリー	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ	脱脂粉乳、卵、バター、さけ(切り身)、牛乳	ブロッコリー、にんじん、オクラ、コーン缶、あおのり	コンソメ、食塩、カレー粉	半月牛乳(80) プレミアムクラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 270 g
22 (水)	ごはん 小松菜のかき卵汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 みかん缶 オクラ納豆	米、マヨネーズ	鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、挽きわり納豆、米みそ、牛乳	オクラ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、干しいたけ、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	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 594 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20.1 g カルシウム 311 g
24 (金)	ごはん キウイフルーツ ポークカレー汁 切干大根と青菜のお浸し 福神漬	米、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、福神漬、切り干しだいこん、キウイフルーツ	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	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 530 kcal たんぱく質 20 g 脂質 13.2 g カルシウム 282 g
25 (土)							
27 (月)	<b>防災ごはん</b> なすのみそ汁 豆腐と小松菜のキッシュ きゅうりの酢の物 トマト	米、乾パン、三温糖	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	たまねぎ、なす、きゅうり、みかん缶、こまつな、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ	塩せんべい牛乳(80) <b>防災おやつ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 380 g
28 (火)	ごはん りんご 焼肉風野菜炒め ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ピーマン、トマト、りんご(1/6)、	かつおだし汁、焼肉のたれ甘口、しょうゆ	オレンジ(1/6)牛乳(80) バナナ(1/2) 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 280 g
29 (水)	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 コロケ ひじきとれんこんとさつま揚げの炒め煮 かつお節入りチーズ納豆	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、卵、米みそ、薄揚げ、かつお節、	たまねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) <b>かみかみこんぶ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 359 g
30 (木)	ごはん 切干大根のみそ汁 白身魚のフライ かぼちゃのサラダ バナナ(1/3)	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、なたね油	脱脂粉乳、ハム、卵、米みそ、薄揚げ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、バナナ(1/3)、	かつおだし汁、食塩、こしょう	ゼリー まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15 g カルシウム 278 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	518	22.8	13.2	295	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

17日・・・つばめ組(園外保育の為)

