

献 立 表

2021年10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 金	ごはん チキンカレー汁 もやしと人参のナムル ミックスフルーツ	米、じゃがいも、 ごま油	鶏もも肉、ごま	もやし、にんじん、 たまねぎ、もも缶、み かん缶、 パイン缶	カレールウ、酢、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) ソフール	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 168 g
02 土							
04 月	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ キャベツのお浸し もも缶	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油	鶏むね肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、かつお節、 牛乳	もも缶、キャベツ、 にんじん、 はくさい、 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) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 337 g
05 火	ごはん みかん缶 マーボー豆腐 トマト ほうれん草のすまし汁	米、ごま油、 片栗粉、 三温糖、 焼ふ	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	みかん缶、 にんじん、 ほうれん草、 たまねぎ、 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	ゼリー こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 285 g
06 水	ごはん うどん入りすまし汁 ミンチカツ 厚揚げと小松菜の炒め煮 オレンジ	米、ゆでうどん、 パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 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	ウエハース牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 328 g
07 木	ごはん もやしのみそ汁 ほうれん草のキッシュ 春雨ときゅうりの酢の物 ふりかけ	米、はるさめ、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 ベーコン、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ、薄揚げ、 ごま	きゅうり、 ほうれん草、 もやし、 みかん缶、 にんじん、 しめじ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 コンソメ	ハーベスト牛乳(80) ザッポロボテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 336 g
08 金	ごはん あっさりスープ 豚肉のしょうが焼き 和風きのこスパゲティ 粉ふき芋	米、じゃがいも、 スパゲティ、 マヨネーズ、 なたね油、 オリーブ油	牛乳、豚肉、 卵、ベーコン	たまねぎ、 にんじん、 クリームコーン缶、 しめじ、ピーマン、 えのきたけ、 しょうが、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	パナナ牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 139 g
09 土							
11 月	ごはん りんご えびフライ キャベツのごま和え 豆腐と揚げのみそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	えび、木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	キャベツ、 にんじん、ねぎ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	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 484 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 325 g
12 火	ごはん オレンジ 厚揚げのみそ炒め さつま芋の甘煮 もやしと小松菜のみそ汁	米、さつまいも、 三温糖、 ごま油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 もやし、ピーマン、 ねぎ、オレンジ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	ヨーグルト チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 327 g
13 水	ごはん ふりかけ スキムミルククリーム煮 シュウマイ ブロッコリーのおかか和え	さつまいも、 乾パン、 小麦粉、米	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	はくさい、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん	しょうゆ、 コンソメ	りんご(1/6個)牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 5.9 g カルシウム 367 g
14 木	ごはん しめじのみそ汁 鶏つくねのケチャップ煮 春雨のマヨネーズサラダ もも缶	米、マカロニ、 マヨネーズ、 三温糖、 はるさめ、 パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、卵、 きな粉、 米みそ、ハム	もも缶、にんじん、 しめじ、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、 ひじき、 カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 食塩	ビスコ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 77 g
15 金	ごはん さつまいものみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ パイン缶	さつまいも、 米、パン粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、米みそ	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 塩こんぶ、 ひじき、	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 食塩、コンソメ、 こしょう	ウエハース牛乳(80) ふかし芋 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 13.1 g カルシウム 217 g
16 土							
18 月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 白身フライ・タルタルソース 小松菜のソテー トマト	米、 マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 小麦粉	卵、脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、牛乳	こまつな、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、食塩、 パセリ粉、 こしょう	中半月牛乳(80) パニラアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 28.6 g カルシウム 311 g
19 火	ごはん 中華スープ 八宝菜 きゅうりの酢の物 トマト	米、三温糖、 なたね油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、 かにかまぼこ、 牛乳	はくさい、 きゅうり、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 クリームコーン缶、 たまねぎ、	しょうゆ、酢、 みりん、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 281 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	
20 (水)	ごはん とうもろこし汁 ささみカツ キャベツと薄揚げの煮浸し パン缶	米、干しとうもろこし、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、薄揚げ、卵、鶏ささ身(個)、かつお節、牛乳	パン缶、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	野菜せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 30 g 脂質 13.1 g カルシウム 292 g
21 (木)	お楽しみ弁当					マンナビスケット牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 101 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 1.6 g カルシウム 220 g
22 (金)	切干大根のちらし寿司 鯖の塩焼き パナナ さつま芋バター かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、ぶどうパン	さば、米みそ、薄揚げ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、パナナ(1/3)	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.3 g カルシウム 193 g
23 土							
25 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 ポイルウインナー 大根と豚肉の煮物 かつお節入りチーズ納豆	米	ウインナー、挽きわり納豆、豚肉、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、薄揚げ、かつお節、牛乳	だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん	ウエハース牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 751 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 38.4 g カルシウム 323 g
26 (火)	ごはん なめこのみそ汁 すき焼き風煮物 スライスきゅうり オレンジ	米、しらたき、三温糖	鶏もも肉、焼き豆腐、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、なると、牛乳	きゅうり、なめこ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 433 g
27 (水)	ごはん 柿 焼肉風野菜炒め ブロッコリーのマヨ添え じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、ベーコン、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、かき(個)	焼肉のたれ甘口、コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 273 g
28 (木)	ごはん けんちん汁 コロケ きゅうりの中華風サラダ パン缶	じゃがいも、パン粉、はるさめ、小麦粉、なたね油、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、ハム、卵、薄揚げ、牛乳	パン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酢	パナナ(1/2)牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 285 g
29 (金)	ごはん とうもろこし汁 鶏肉の照り焼き ハロウィンサラダ オレンジ(1/6)	米、ゆでとうもろこし、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、ハム、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) かぼちゃパンケーキ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 22.3 g カルシウム 240 g
30 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	550	22.9	16.5	277	1.9	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日

21日(木)・・・秋の遠足

14日(木)つばめ組のみ・・・園外保育

※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、8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)	550	22	15.3	243	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	542	21.7	15.1	243	
1-2歳児(人数での基本計算)	488	19.5	13.6	222	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	486	19.4	13.5	222	

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	1310	52.4	36.4	578
1-2歳児	976	39	27.1	444

ご家庭の参考にして下さい。

