

献 立 表

2021年11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 (月)	ごはん 春雨スープ 白身魚のフライ キャベツとしらすのサラダ りんご(1/6個)	米、なたね油、小麦粉、パン粉、はるさめ	脱脂粉乳、卵、しらす干し、ごま、牛乳	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、りんご(1/6)	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 278 g
02 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 スキム肉じゃが きゅうりの昆布あえ パイン缶	米、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、薄揚げ、ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	たべっこどうぶつ牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.1 g カルシウム 302 g
3 (水)	文化の日						
04 (木)	ごはん 大根のみそ汁 ちくわ磯辺揚げ じゃが芋きんぴら オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	ちくわ、脱脂粉乳、厚揚げ、米みそ、ごま、牛乳	にんじん、だいこん、オレンジ(1/6)、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	りんご(1/6個)牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 315 g
05 (金)	ごはん うどん入りすまし汁 さばの塩焼き ちくわとごぼうのきんぴら 柿	米、ゆでうどん、スパゲティー、なたね油、オリーブ油、三温糖、焼ふ	牛乳、さば、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、カットわかめ、かき(個)	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩	えびせん 牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 153 g
06 (土)							
08 (月)	ごはん 厚揚げカレー汁 キャベツのツナサラダ 福神漬	米、じゃがいも	脱脂粉乳、厚揚げ、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、福神漬、コーン缶	カレールー、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ウエハース牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 326 g
09 (火)	ごはん もも缶 鮭のカレームニエル ひじきとれんこんとさつま揚げの炒め煮 キャベツと卵のスープ	米、小麦粉、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、卵、薄揚げ、バター、さけ(切り身)、さつま揚げ、牛乳	もも缶、にんじん、キャベツ、れんこん、ひじき	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	ヨーグルト パニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 279 g
10 (水)	ごはん 豚汁 豆腐と小松菜のキッシュ シュウマイ パイン缶	米、板こんにゃく、さといも(洗い)	木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、生揚げ、豚肉、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ、	パイン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう	かつおだし汁、コンソメ	ホーロ牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 18.5 g カルシウム 423 g
11 (木)	ごはん 麩のすまし汁 ミンチカツ ペイクド里芋田楽風 きゅうりの酢の物	米、さといも、パン粉、なたね油、小麦粉、片栗粉、	脱脂粉乳、卵、米みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	バナナ(1/2)牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 377 g
12 (金)	お楽しみ弁当日					えびせん牛乳(80) ソフール	エネルギー 92 kcal たんぱく質 3.9 g 脂 質 2 g カルシウム 130 g
13 (土)							
15 (月)	ごはん ハヤシチュー ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、ハム、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、エリンギ、	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こしょう	ホーロ牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 282 g
16 (火)	ごはん パナナ さばのみそ煮 小松菜とコーンのごま和え かぶとなめこのみそ汁	米、三温糖	脱脂粉乳、米みそ、ごま、さば(切り身)、牛乳	こまつな、だいこん、にんじん、なめこ、かぶ、たまねぎ、コーン缶、バナナ(1/3)、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) パームクーヘン 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 321 g
17 (水)	ごはん さつまいものみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え かつお節入りチーズ納豆	米、さつまいも、ごま油、片栗粉、三温糖	豚肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、かつお節、牛乳	だいこん、ブロッコリー、バナナ(乾果)、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ハーベスト牛乳(80) バナナチップ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 331 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 (木)	牛丼 もやしのみそ汁 コロッケ キャベツとリンゴのサラダ パイン缶	じゃがいも、 米、なたね油、 パン粉、 小麦粉、 三温糖、 ロールパン	牛肉、卵、 米みそ	パイン缶、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、もやし、 りんご、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、酢、 食塩、こしょう	オレンジ牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 686 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22 g カルシウム 63 g
19 (金)	ごはん 鮭ときのこのホイル焼き マカロニサラダ かぼちゃとえのきのみそ汁	さつまいも、 米、 マヨネーズ、 マカロニ	牛乳、米みそ、 バター、 さけ(切り身)	パイン缶、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 しめじ、きゅうり、 えのきたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	中半月牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 178 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 かつお節入りチーズ納豆	米、なたね油、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、 米みそ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、もやし、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ビスコ牛乳(80) おにぎりせんべい 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 335 g
23 (火)	勤労感謝の日						
24 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 筑前煮 さつま芋の甘煮 バナナ	米、さつまいも、 ゆでうどん、 乾パン、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)、 三温糖、	鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳	にんじん、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	りんご(1/6個)牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 6.6 g カルシウム 281 g
25 (木)	ごはん みかん缶 ささみカツ ケチャップスパゲティー 小松菜のかき卵みそ汁	米、 スパゲティー、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 オリーブ油	卵、脱脂粉乳、 米みそ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	みかん缶、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 ピーマン	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 食塩	塩せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 278 g
26 (金)	ごはん オレンジ 納豆かき揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し 白菜とえのきのすまし汁	さつまいも、 米、小麦粉、 なたね油	牛乳、 挽きわり納豆	ほうれん草、 たまねぎ、 にんじん、 はくさい、 えのきたけ、 ピーマン、	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 534 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 191 g
27 (土)	お茶						エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 0 g
29 (月)	ごはん 豚汁 ボイルウインナー 煮干の甘露煮 りんご(1/6個)	米、 さといも(洗い)、 糸こんにゃく、 三温糖、 ごま油	ウインナー、 脱脂粉乳、 豚肉、厚揚げ、 米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	にんじん、 だいこん、 ごぼう、ねぎ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 379 g
30 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 えびフライ・タルタルソース ボイルブロッコリー ふりかけ	米、マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉	えび、卵、 脱脂粉乳、 米みそ、 牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 はくさい、 にんじん	かつおだし汁、 パセリ粉	マンナビスケット牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.7 g カルシウム 288 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	564	22.8	15.8	283	1.9	給食+午後おやつ

※毎週水曜日は、あごや菌に良いおやつの日、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

12日(金)

