

# 献立表

2021年12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 ぶりかけ スキムミルククリーム煮 小松菜の和え物 バナナ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ、こしょう	えびせん 牛乳(80) <b>かりんとう</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 5.1 g カルシウム 407 g
02 (木)	ごはん じゃがいものみそ汁 さばの焼きおろし煮 きゅうりとかにかまの酢の物 りんご	米、じゃがいも、三温糖	脱脂粉乳、かにかまぼこ、米みそ、さば(切り身)、牛乳	だいこん、きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) <b>ビスコ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 13.4 g カルシウム 405 g
03 (金)	<b>お楽しみ弁当</b>					ゼリー 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
04 (土)							
06 (月)	ごはん 豚汁 ポイルウインナー ほうれん草のナムル オレンジ	米、さといも(洗い)、板こんにやく、ごま油	ウインナー、脱脂粉乳、豚肉、厚揚げ、米みそ、ごま、牛乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、	かつおだし汁、しょうゆ	バナナ 牛乳(80) <b>ムーンライト</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21 g カルシウム 290 g
07 (火)	ごはん かぶのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 白菜と薄揚げの煮びたし りんご	米、なたね油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、薄揚げ、米みそ、かつお節、牛乳	かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、しょうが、りんご(1/6)	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) <b>源氏パイ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 286 g
08 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 ささみカツ ごぼうとさつま揚げの炒め煮 トマト	米、乾パン、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、薄揚げ、卵、豚肉、厚揚げ、米みそ、鶏ささ身(個)、さつま揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、トマト(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハーベスト 牛乳(80) <b>カンパン</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 31 g 脂 質 17.5 g カルシウム 299 g
09 (木)	ごはん うどん入りすまし汁 焼肉風野菜炒め シュウマイ バナナ	米、ゆでうどん、なたね油、焼か	豚肉、脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、焼肉のたれ甘口、しょうゆ	マンナビスケット 牛乳(80) <b>ブリッツ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 267 g
10 (金)	ごはん もも缶 野菜かき揚げ 煮干の甘露煮 なめこと豆腐のみそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖、	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、脱脂粉乳、米みそ、いわし(煮干し)、ごま	もも缶、にんじん、なめこ、たまねぎ、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルト <b>キャロットホットケーキ</b> 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 14.8 g カルシウム 378 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん じゃがいものみそ汁 鯖の塩焼き 青菜とベーコンのソテー りんご	米、じゃがいも、なたね油	脱脂粉乳、ベーコン、米みそ、さば(切り身)、牛乳	こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、りんご(1/6)	かつおだし汁、コンソメ、食塩	マンナビスケット 牛乳(80) <b>まがりせんべい</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 276 g
14 (火)	ごはん オレンジ マーボー豆腐 もやしのゆかりあえ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、	かつおだし汁、コンソメ	りんご(1/6) 牛乳(80) <b>バームクーヘン</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15 g カルシウム 306 g
15 (水)	ごはん もも缶 ポトフ 切干大根とほうれん草のお浸し 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、ウインナー、いわし(煮干し)、かつお節、ごま、さつま揚げ、牛乳	もも缶、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、コンソメ、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) <b>かみかみこんぶ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 456 g
16 (木)	ごはん チーズ納豆 あっさり鶏ミンチバーグ コーンスープ キャベツの胡麻和え バナナ	米、片栗粉、三温糖、ロールパン、なたね油	鶏ひき肉、挽きわり納豆、卵、チーズ、ごま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、クリームコーン缶、干しいたけ、	しょうゆ、コンソメ、食塩	中半月 牛乳(80) <b>ロールパン</b> オレンジジュース	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 120 g
17 (金)	<b>カレーピラフ</b> 豆腐とねぎのスープ 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ みかん	米、さつまいも、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛ひき肉、ハム、卵	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんじん、	しょうゆ、コンソメ、酒、カレー粉、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) <b>さつま芋チップ</b> 牛乳	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.5 g カルシウム 186 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)							
20 (月)	ごはん 青菜と豆腐スープ れんこん入り鶏肉のつくね煮 きゅうりとチーズの酢の物 ミックスフルーツ	米、三温糖	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、牛乳	きゅうり、 みかん缶、 パイン缶、バナナ、 ごまつな、 にんじん、 たまねぎ、	しょうゆ、酢、 みりん、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 342 g
21 (火)	ごはん チーズ納豆 おでん キャベツのお浸し みかん	米、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)	卵、挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、かつお節、 さつま揚げ、 厚揚げ(個)、 牛乳	だいこん、 きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ビスコ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 459 g
22 (水)	ごはん パイン缶 ひじき入り豆腐ハンバーグ 冬至なんきん 玉ねぎのかき卵みそ汁	米、パン粉、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、 パイン缶、 たまねぎ、 バナナ(乾果)、 にんじん、 カットわかめ、	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 295 g
23 (木)	ごはん 白菜のみそ汁 えびフライ・タルタルソース ケチャップスパゲティ ポイルブロッコリー	米、 スパゲティ、 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、 にんじん、 ブロッコリー、 はくさい、 ピーマン	かつおだし汁、 ウスターソース、 パセリ粉	ハーベスト牛乳(80) おにぎりせんべい 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 23.8 g カルシウム 297 g
24 (金)	ごはん みかん缶 鶏肉の照り焼き コーンポタージュ パイン入りキャベツ トマト	米、三温糖、 小麦粉、 なたね油	鶏むね肉、 クリームチーズ、 カルピス、卵	みかん缶、 パイン缶、 キャベツ、 トマト(1/6)、 レモン果汁	しょうゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) チーズケーキ カルピス	エネルギー 741 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 50 g
25 (土)							
27 (月)	ごはん そうめん汁 赤魚の煮付け 牛肉入りこんにゃくと人参の炒り煮 もやしの納豆和え	米、 糸こんにゃく、 干しそうめん、 なたね油、 三温糖	納豆、脱脂粉乳、 牛肉(肩)、 かまぼこ、薄揚げ、 ごま、牛乳	にんじん、もやし、 ごまつな、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	たべっこどうぶつ牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 29 g 脂 質 13.6 g カルシウム 323 g
28 (火)	ごはん 福神漬 冬野菜のカレー汁 キャベツのツナサラダ りんご	米、 さといも(洗い)	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 福神漬、 コーン缶、	カレールー、 酢、しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 264 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	567	24.6	16.1	300	1.9	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

3日(金)