献　　立　　表

2022年01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） 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	10時おやつ / 3時おやつ	以上児栄養価
1～3	**年始休暇**						
04（火）	ごはん　大根のみそ汁 ジャーマンポテト ボイルブロッコリー オレンジ	米、じゃがいも、 マヨネーズ	脱脂粉乳、 ウインナー、 米みそ、バター、 粉チーズ、 牛乳	だいこん、 にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 277 g
05（水）	ごはん　ふとえのきのみそ汁 スタミナ竜田揚げ パイン入りキャベツ チーズ納豆	米、片栗粉、 なたね油、 焼ふ	鶏もも肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、 米みそ、 かつお節、	キャベツ、 パイン缶、 えのきたけ、ねぎ、 にんにく、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ	ビスコ 牛乳(80) **かりんとう** 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 29 g 脂質 14.4 g カルシウム 317 g
06（木）	**七草がゆ** 鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 りんご	さつまいも、 米、三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 にんじん、 だいこん(葉)、 かぶ、かぶ・葉、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 食塩	お子様せんべい 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 10.7 g カルシウム 297 g
07（金）	**おたのしみ弁当日**					1歳からのサッポロポテト 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
08（土）							
11（火）	ごはん　もも缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 ほうれん草とコーンの和え物 豆腐となめこのみそ汁	米、ごま油	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	もも缶、 ほうれんそう、 にんじん、なめこ、 たまねぎ、 コーン缶、 干ししいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ウエハース 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 301 g
12（水）	ごはん　ふりかけ スキムミルククリーム煮 もやしのナムル パイン缶	米、さつまいも、 小麦粉、 三温糖、 ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ごま、 牛乳	パイン缶、もやし、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ	酢、しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	ハーベスト 牛乳(80) **かみかみこんぶ** 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23 g 脂質 4.3 g カルシウム 367 g
13（木）	ごはん　えのきのすまし汁 コロッケ ブロッコリーのおかか和え バナナ	米、じゃがいも、 パン粉、 マヨネーズ、 焼ふ、小麦粉、 なたね油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 かつお節、 牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 えのきたけ、 ひじき、 バナナ	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、 こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 273 g
14（金）	ごはん 冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ	米、じゃがいも、 ごま油、 三温糖	牛乳、 ウインナー、 いわし、ごま	キャベツ、かぶ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 にんじん、 かぶ・葉、しめじ	みりん、コンソメ、 しょうゆ	ﾎﾞｰﾛ 牛乳(80) **煮干のごま炒め** 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 23 g カルシウム 349 g
15（土）							
17（月）	ごはん みそおでん キャベツのお浸し みかん	米、 さといも(洗い)、 板こんにゃく、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、 かつお節、 さつま揚げ、 厚揚げ(個)、 牛乳	だいこん、 キャベツ、 にんじん、 こんぶ(だし用)、 みかん	みりん、しょうゆ	お子様せんべい 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 366 g
18（火）	ごはん　バナナ 鮭のカレームニエル 里芋のそぼろ煮 白菜と厚揚げのみそ汁	米、 さといも(洗い)、 小麦粉、 三温糖、 なたね油	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 厚揚げ、米みそ、 バター、 さけ(切り身)、 かつお節、	はくさい、 にんじん、 えのきたけ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、食塩、 カレー粉	塩せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 292 g
19（水）	**五目ごはん**　うどん入りすまし汁 ささみカツ かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	米、ゆでうどん、 糸こんにゃく、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 片栗粉、焼ふ、	鶏ささみ、鶏もも肉、 鶏ひき肉、卵	かぼちゃ、 にんじん、 えのきたけ、 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、 食塩、こしょう	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 651 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 74 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		
20（木）	ごはん　もも缶 白身魚フライ 和風スパゲティー ほうれん草と豆腐のとろみスープ	米、乾パン、スパゲティー、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、ベーコン、白身魚（個）、牛乳	もも缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	バナナ 牛乳（80） **カンパン** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.9 g 脂　質 15.6 g カルシウム 276 g
21（金）	ごはん　トマト ベーコンカレー汁 煮干の甘露煮 フルーツヨーグルト和え	さつまいも、米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、トマト(1/6)	カレールウ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	ウエハース 牛乳（80） **ふかし芋** 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.4 g 脂　質 19.6 g カルシウム 343 g
22（土）							
24（月）	ごはん　かぶのみそ汁 カルシウムかき揚げ シュウマイ みかん缶	米、さつまいも、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、しらす干し、米みそ、牛乳	みかん缶、にんじん、かぶ、たまねぎ、むきえだまめ、コーン缶、かぶ・葉、	かつおだし汁、食塩	野菜せんべい 牛乳（80） おにぎりせんべい 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 9.7 g カルシウム 300 g
25（火）	ごはん　りんご さばのみそ煮 れんこんと人参の金平 切干大根のみそ汁	米、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、米みそ、さば（切り身）、ごま、牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、りんご（1/6）、カットわかめ、	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	中半月 牛乳（80） 白い風船 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 14.4 g カルシウム 332 g
26（水）	ごはん　オレンジ ポテトとツナのチーズ焼き ほうれん草と切干大根のナムル かぼちゃとえのきのみそ汁	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、米みそ、ごま、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、	かつおだし汁、しょうゆ、パセリ粉、コンソメ、こしょう	ハーベスト 牛乳（80） **かたやきせんべい** 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 12 g カルシウム 411 g
27（木）	ごはん　そうめんみそ汁 すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 みかん	米、さつまいも、しらたき、干しそうめん、三温糖	豚肉、焼き豆腐、脱脂粉乳、薄揚げ、米みそ、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、みかん（個）	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	えびせん 牛乳（80） たべっこどうぶつ 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 12.3 g カルシウム 362 g
28（金）	ごはん トマト味ポークポトフ 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン、ごま	にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、バナナ（1/3）	ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ	マリービスケット 牛乳（80） **わかめおにぎり** 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 14.8 g 脂　質 12.7 g カルシウム 150 g
29（土）							
31（月）	ごはん　オレンジ コロッケ マカロニサラダ 小松菜のかき卵みそ汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、なたね油	卵、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン缶、オレンジ(1/6)	かつおだし汁	お子様せんべい 牛乳（80） 星たべよ 牛乳（80） 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 20.8 g カルシウム 281 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	534	22.7	13.5	298	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　　**7日（金）**