

献 立 表

2022年02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 (火)	ごはん 冬野菜のカレー汁 キャベツのツナサラダ バナナ	米、 さといも(洗い)、 マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 牛乳	たまねぎ、 だいこん、 キャベツ、 にんじん、 コーン缶、 バナナ(1/3)	カレールウ、 ウスターソース、 コンソメ	ハーベスト牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 19 g カルシウム 270 g
02 (水)	ごはん さつま芋のみそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 わかめとかにかまの酢の物 りんご	米、さつまいも、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 米みそ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ、 干しいたけ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 みりん	塩せんべい牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 291 g
03 (木)	ごはん とうもろこし汁 さばのカレー揚げ 里芋の煮っころがし トマト	米、ゆでうどん、 さといも(洗い)、 小麦粉、 なたね油、 片栗粉、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、 さば(切り身)、 牛乳	バナナ(乾果)、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 カレー粉、 食塩	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 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 251 g
04 (金)	ごはん 小松菜のみそ汁 ポテトのチーズ焼き ケチャップスパゲティー もも缶	米、じゃがいも、 フランスパン、 スパゲティー、 マーガリン、 グラニュー糖、 オリーブ油、	牛乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、きな粉、 脱脂粉乳	もも缶、 にんじん、 たまねぎ、 ごまつな、 えのきたけ、 ピーマン	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 パセリ粉、 コンソメ、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) スキムきなこラスク 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 264 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん パイン缶 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 青梗菜とベーコンのスープ	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	かぼちゃ、 パイン缶、 チンゲンサイ、 にんじん、 たまねぎ、 エリンギ、	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) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 267 g
08 (火)	ごはん ミックスフルーツ チキンクリームシチュー もやしと人参のナムル ふりかけ	米、じゃがいも、 小麦粉、 ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ごま、牛乳	もやし、はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶	酢、しょうゆ、 コンソメ	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 510 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 8.9 g カルシウム 353 g
09 (水)	ごはん 豆腐すまし汁 マカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え 刻み納豆	米、マカロニ、 小麦粉、 なたね油、 パン粉	牛乳、木綿豆腐、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、バター、 粉チーズ、 かつお節	ブロッコリー、 たまねぎ、 コーン缶、 ベーコン、 ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉	エイセイボーロ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 371 g
10 (木)	お楽しみ弁当					1歳からのえびせん牛乳(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
11 (金)	建国記念の日						
12 (土)							
14 (月)	ごはん さつま汁 ほうれん草としめじのキッシュ 和風スパゲティー いよかん	米、 スパゲティー、 さつまいも、 オリーブ油	脱脂粉乳、 鶏もも肉、卵、 ベーコン、 生クリーム、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ、薄揚げ	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 ほうれん草、 しめじ、 ピーマン、ねぎ、	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 824 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 367 g
15 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 スキム肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご	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	ほうれん草、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 切り干しだいこん、 りんご、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 333 g
16 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 筑前煮 シュウマイ みかん	米、ゆでうどん、 乾パン、 糸こんにやく、 ごま油、 三温糖、焼ふ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、なんと、 牛乳	れんこん、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、 カットわかめ、 みかん(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ホーロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 9.1 g カルシウム 283 g
17 (木)	焼き豚入り炊き込みおこわ ミンチカツ バナナ 白菜のお浸し 小松菜と厚揚げのみそ汁	米、もち米、 パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、 ぶどうパン、	木綿豆腐、 厚揚げ、焼き豚、 卵、薄揚げ、 米みそ、 かつお節	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 ごまつな、 しめじ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	中半月牛乳(80) ぶどうパン オレンジジュース	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19 g カルシウム 131 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 (金)	ごはん パイン缶 ハヤシチュー キャベツの胡麻和え シュウマイ	米、 スパゲティー、 小麦粉、 オリーブ油、 三温糖	牛乳、牛肉、 ツナ油漬缶、 バター、ごま	パイン缶、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 エリンギ、 ピーマン、	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 こしょう	マンナビスケット牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.3 g カルシウム 174 g
19 (土)							
21 (月)	ごはん かぼちゃのみそ汁 えびフライ 花人参の煮付け ごぼうとコーンのサラダ	米、マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	えび、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、 かぼちゃ、 ごぼう、 コーン缶、 たまねぎ、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	みかん 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 304 g
22 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 マカロニ入りジャーマンポテト 小松菜の納豆あえ みかん	米、じゃがいも、 マカロニ、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、厚揚げ、 米みそ、バター、 ごま、粉チーズ、 牛乳、納豆	はくさい、 ごまつな、 にんじん、 たまねぎ、 みかん(個)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	ホーロ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 352 g
23 (水)	天皇誕生日						
24 (木)	ごはん 春雨スープ コロッケ 切干し大根の旨煮 キャベツの塩昆布あえ	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 はるさめ、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 薄揚げ、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 はくさい、 切り干しだいこん、 塩こんぶ、	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう	ゼリー ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16 g カルシウム 409 g
25 (金)	ごはん パナナ レンコン入豚肉のしょうが焼 きゅうりとわかめの酢の物 コーン入りかき卵汁	ぎつまいも、米、 三温糖、 なたね油	牛乳、豚肉、卵、 かつお節	にんじん、 きゅうり、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 れんこん、 ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ふかし芋 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.8 g カルシウム 200 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ チーズ納豆	米、じゃがいも、 マヨネーズ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、ハム、 チーズ、米みそ、 さけ(切り身)、 かつお節、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 コーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18.1 g カルシウム 315 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	586	23.5	16.5	289	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

10日(木)