

献立表

2022年03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 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー もも缶	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	脱脂粉乳、厚揚げ、 豚ひき肉、牛乳	もも缶、にんじん、 こまつな、 ブロッコリー、 たまねぎ、 えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	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 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 326 g
02 (水)	ごはん ささみカツ ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 なたね油、 パン粉、 小麦粉	脱脂粉乳、ハム、 卵、米みそ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン缶、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	エイセイボーロ 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 623 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 258 g
03 (木)	ごはん 花麩のすまし汁 鶏肉のごま衣揚げ 3種の野菜のマヨ添え オレンジ	米、じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、焼ふ	鶏むね肉、 カルピス、卵、 ごま	ブロッコリー、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) ひなあられ カルピス	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 69 g
04 (金)	ごはん バナナ おでん もやしとツナの和え物 ふりかけ	米、もち、 糸こんにゃく、 さいとも(洗い)、 三温糖	牛乳、ツナ油漬缶、 ごま、ちくわ(本)、 さつま揚げ	もやし、だいこん、 にんじん、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢	野菜せんべい 牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9 g カルシウム 181 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん 八宝菜 シュウマイ もも缶	米、はるさめ、 片栗粉、 なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、ちくわ、 牛乳	もも缶、はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 干しいたけ	みりん、しょうゆ、 コンソメ	みかん チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 258 g
08 (火)	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉のつくね煮 キャベツの胡麻和え りんご	米、三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	キャベツ、かぶ、 にんじん、 たまねぎ、 かぶ・葉、 干しいたけ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ホーロ 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 7.5 g カルシウム 298 g
09 (水)	ごはん トマト ジャーマンポテト ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、 ベーコン、 米みそ、薄揚げ、 バター、粉チーズ、	なめこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 こしょう、 パセリ粉	ウエハース 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 20.1 g 脂 質 20.8 g カルシウム 280 g
10 (木)	おたのしみ弁当日					塩せんべい 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)	ソースカツ丼 いちご グリーンサラダ さつま芋バター 豆腐のくずあんスープ	米、さつまいも、 焼ふ、三温糖、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 マーガリン、	牛乳、豚肉、 絹ごし豆腐、 ツナ油漬缶、卵、 バター、きな粉、 脱脂粉乳	いちご、レタス、 ほうれんそう、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、ねぎ	しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、 ケチャップ、 コンソメ、こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 27.5 g カルシウム 202 g
12 (土)							
14 (月)	ごはん うどん入りすまし汁 ほうれん草のキッシュ さつま芋の甘煮 りんご	米、さつまいも、 ゆでうどん、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 牛乳、ベーコン、 ピザ用チーズ	ほうれんそう、 しめじ、にんじん、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	エイセイボーロ 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13 g カルシウム 320 g
15 (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草と切干大根のお浸し オレンジ	米、三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	はくさい、 ほうれんそう、 にんじん、 えのきたけ、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	塩せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 15 g カルシウム 281 g
16 (水)	ごはん もも缶 ポトフ もやしと人参のナムル 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、 ごま油、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 ごま、さつま揚げ、 牛乳	もも缶、もやし、 にんじん、 キャベツ	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 こしょう	りんご(1/6個) 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.7 g カルシウム 386 g
17 (木)	ごはん ささみカツ スイートポテトサラダ チーズ納豆	米、さつまいも、 なたね油、 マヨネーズ、 パン粉、 小麦粉、 ロールパン	挽きわり納豆、 チーズ、卵、ハム、 米みそ、 鶏ささ身(個)、 かつお節	キャベツ、 にんじん、 きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 684 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 23.9 g カルシウム 120 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 ハヤシチュー ほうれん草と切干大根のナムル トマト	米、小麦粉、 三温糖、 ごま油	牛乳、牛肉、 いわし(煮干し)、 バター、ごま	たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 エリンギ、 切り干しだいこん、 トマト(1/6)、	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	マリ-ビスケット牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳(80)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 298 g
19 (土)							
22 (火)	ごはん えきのすまし汁 白身魚フライ・タルタルソース かにかま入りわかめの酢の物 りんご	米、マヨネーズ、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖、焼ふ	たら、卵、 脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、たまねぎ、 りんご(1/6)、 カッパわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、パセリ粉、 こしょう	中半月牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 16 g カルシウム 289 g
23 (水)	ごはん かぶのみそ汁 ちくわと野菜のかき揚げ きゅうりの昆布あえ もも缶	米、乾パン、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 米みそ、 ちくわ(本)、 牛乳	もも缶、きゅうり、 にんじん、かぶ、 ごぼう、 かぶ・葉、 ピーマン、 塩こんぶ、	かつおだし汁	1才からのサッポロポテト牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 278 g
24 (木)	ごはん オレンジ 厚揚げカレー汁 フライドポテト トマト	米、じゃがいも、 フライドポテト、 なたね油	脱脂粉乳、 豚ひき肉、厚揚げ、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 トマト(1/6)、 オレンジ(1/6)	カレールー、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩	バナナ牛乳(80) ブリッツ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17 g カルシウム 294 g
25 (金)	防災ごはん 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、 なたね油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、スライスチーズ、 ごま、かつお節	キャベツ、 たまねぎ、 ブルーベリージャム、 にんじん、 コーン缶、ねぎ、 クリームコーン缶、	しょうゆ、コンソメ	ハーベスト牛乳(80) 自分で作ろうクラッカーサンド 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 24 g カルシウム 341 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん パナナ 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 小松菜のかき卵汁	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 ちくわ(本)、 かつお節、 牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 ごまつな、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	えびせん牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 291 g
29 (火)	ごはん 豚汁うどん 鯖の塩焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 きゅうり、 コーン缶、	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 545 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 271 g
30 (水)	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き ちくわとごぼうのきんぴら じゃがいものみそ汁	米、ゆでうどん、 なたね油、 さといも(洗い)、 三温糖	豚肉、牛乳、 豚肉、ちくわ、 米みそ、牛乳	にんじん、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、 ねぎ、しょうが、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ	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 590 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 261 g
31 (木)	ごはん パイン缶 コロッケ きゅうりの中華風サラダ かぼちゃとえのきのみそ汁	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、卵、 ハム、米みそ、 牛乳	パイン缶、 たまねぎ、 かぼちゃ、 もやし、きゅうり、 にんじん、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩、こしょう	ヨーグルト サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.4 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	553	22.4	16.3	265	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

10日(木)

