

献立表

2022年04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 (金)	お楽しみ弁当日					野菜せんべい 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
02 (土)							
04 (月)	ごはん チキンカレー汁 キャベツのお浸し バナナ(1/3)	米、じゃがいも	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 バナナ(1/3)	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	ハイハイ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 7.9 g カルシウム 261 g
05 (火)	ごはん うどん入りすまし汁 白身魚のフライ 小松菜とベーコンのソテー 花人参の煮付け	米、ゆでうどん、 なたね油、 小麦粉、パン粉、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 なると、牛乳	にんじん、 ごまつな、 しめじ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、コンソメ、 こしょう	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 606 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 19.1 g カルシウム 296 g
06 (水)	ごはん コーン入りかき玉汁 カルシウムかき揚げ ほうれん草のお浸し パイン缶	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 しらす干し、 かつお節、 牛乳	パイン缶、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 コーン缶、	しょうゆ、 コンソメ	バナナ 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 288 g
07 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 ミンチカツ スティックきゅうり りんご(1/6個)	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 食塩	ポロロ 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14 g カルシウム 331 g
08 (金)	ごはん 白菜のスープ 鮭のムニエル キャベツのツナサラダ オレンジ	米、さつまいも、 なたね油、 小麦粉	牛乳、 ツナ油漬缶、 ハム、バター、 さけ(切り身)	キャベツ、 はくさい、 にんじん、 きゅうり、 オレンジ(1/6)	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) さつま芋スティック 牛乳(80)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.2 g カルシウム 159 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん ほうれん草のすまし汁 ささみカツ 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、卵、 鶏ささ身(個)、 牛乳	ブロッコリー、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、食塩	ハイハイ牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 299 g
12 (火)	ごはん パナナ 新じゃがとベーコンのキッシュ スティックきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	米、じゃがいも	絹豆腐、 脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 ベーコン、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、 にんじん、しめじ、 ねぎ、 カットわかめ、 バナナ(1/3)	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 522 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 17.1 g カルシウム 342 g
13 (水)	ごはん ふりかけ ポトフ キャベツの胡麻和え トマト	米、じゃがいも、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 さつま揚げ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 バナナ(乾果)、 トマト(1/6)	しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	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 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 284 g
14 (木)	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 ほうれん草と切干大根のナムル パイン缶	米、しらたき、 三温糖、ごま油	牛肉)、 脱脂粉乳、 焼き豆腐、 米みそ、ごま、 牛乳	パイン缶、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、もやし、 えのきたけ、 ねぎ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	野菜せんべい 牛乳(80) ブリッツ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 334 g
15 (金)	ごはん トマト 鶏の唐揚げ 青菜とベーコンのソテー かぼちゃとえのきのみそ汁	米、ホットケーキ粉、 なたね油、 片栗粉	牛乳、 鶏もも肉、 ベーコン、 米みそ	ごまつな、 かぼちゃ、りんご、 しめじ、たまねぎ、 えのきたけ、 トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 酒、しょうゆ、 コンソメ	ポロロ 牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.5 g カルシウム 241 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん 青菜のすまし汁 鯖の塩焼き 白菜と揚げの煮びたし ポイルブロッコリー	米、マヨネーズ、 焼ふ、三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、さば、 かつお節、 牛乳	はくさい、 ブロッコリー、 ほうれん草、 にんじん、 バナナ(1/2)	かつおだし汁、 しょうゆ、 食塩	ハイハイ牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 294 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	
19 (火)	ごはん ハヤシチュー キャベツとチーズのサラダ オレンジ(1/6)	米、小麦粉、 なたね油、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、バター、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 エリンギ、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、	ケチャップ、 ウスターソース、 酢、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ウエハース牛乳(80) チヨイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 312 g
20 (水)	ごはん パイナップル コロケ 春雨ときゅうりの酢の物 ほうれん草のかき卵汁	じゃがいも、米、 乾パン、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 はるさめ、三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	パイナップル、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれん草	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 こしょう	半月牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 283 g
21 (木)	わかめと焼き鮭の混ぜごはん ポイルウイナー バナナ スイートポテトサラダ 豆腐となめこのみそ汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 ロールパン	ウイナー、 木綿豆腐、 米みそ、ハム、 ごま、 さけ(切り身)	なめこ、きゅうり、 バナナ(1/3)、 ねぎ	かつおだし汁、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン オレンジジュース	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.5 g カルシウム 80 g
22 (金)	ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのあえ物 もも缶	米、もち、 じゃがいも、 なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉、 米みそ	もも缶、たまねぎ、 ごまつな、 にんじん、 もやし、 コーン缶、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) かきもち 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18 g 脂質 15.7 g カルシウム 171 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん チーズ納豆 マーボー豆腐 小松菜のすまし汁 シュウマイ みかん缶	米、片栗粉、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 挽きわり納豆、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 チーズ、米みそ、 かつお節、	みかん缶、 ごまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 363 g
26 (火)	ごはん とん汁うどん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル トマト	米、ゆでうどん、 さいとも(洗い)、 ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、 豚肉、米みそ、 赤みそ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 だいこん、 コーン缶、ねぎ、 トマト(1/6)、 干しいたけ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、酢、 しょうゆ	バナナ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 272 g
27 (水)	ごはん オレンジ ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 わかめとコーンのスープ	米、ごま油、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 卵、ごま、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 干しいたけ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	ヨーグルト かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 479 g
28 (木)	ごはん ポトフ きゅうりの納豆和え フルーツヨーグルト	米、じゃがいも	ウイナー、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 納豆、牛乳	きゅうり、 キャベツ、 にんじん、しめじ、 もも缶、 みかん缶、 パイナップル	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 314 g
30 (土)							
	☆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	508	21.4	14.7	270	1.6	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。

おたのしみべんとうの日

1日(金)