

献 立 表

2022年05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	
02 (月)	ごはん うどん入りすまし汁 ポイルウインナー 小松菜と厚揚げの炒め煮 もも缶	米、ゆでうどん、 ごま油、焼ふ	ウインナー、 脱脂粉乳、 厚揚げ、なると、 牛乳	もも缶、こまつな、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホ-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 530 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 336 g
3 (火)	憲法記念日						
4 (水)	みどりの日						
5 (木)	こどもの日						
06 (金)	お楽しみ弁当日					ハイライン牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳	
09 (月)	ごはん 青梗菜の卵スープ 赤魚の煮付け きゅうりとかにかまの酢の物 オレンジ	米、三温糖	脱脂粉乳、卵、 ベーコン、 かにかまぼこ、 牛乳	きゅうり、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 7.6 g カルシウム 290 g
10 (火)	ごはん スペイン風オムレツ 豆腐のスープ 人参サラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 なたね油	木綿豆腐、卵、 挽きわり納豆、 ヨーグルト(無糖)、 生クリーム、 チーズ、 かつお節	にんじん、 たまねぎ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) ゼリー	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 151 g
11 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ミンチカツ 小松菜の煮浸し バナナ	米、パン粉、 小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 たまねぎ、 にんじん、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハーベスト牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 323 g
12 (木)	ごはん ほうれん草のすまし汁 八宝菜 ポイルブロッコリー さつま芋の甘煮	米、さつまいも、 三温糖、 なたね油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ(本)、 牛乳	はくさい、 ほうれんそう、 ブロッコリー、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 たまねぎ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 7.5 g カルシウム 289 g
13 (金)	ごはん りんご ハヤシチュー シュウマイ きゅうりの塩もみ	米、小麦粉、 グラニュー糖	牛肉、脱脂粉乳、 バター、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 エリンギ、 りんご(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう	ゼリー キャラメルポテト 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.3 g カルシウム 187 g
16 (月)	ごはん えのきのすまし汁 鮭のムニエルタルタルソース添え こんにゃくと牛肉の炒り煮 もも缶	米、さつまいも、 糸こんにゃく、 マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	牛乳、牛肉、卵、 バター、 さけ(切り身)、 ごま	もも缶、はくさい、 にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 パセリ粉、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 261 g
17 (火)	ごはん そうめんみそ汁 白身魚のフライ かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜の納豆和え	米、小麦粉、 干しそうめん、 パン粉、 なたね油、 片栗粉、三温糖、 焼ふ	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 納豆、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、 かぼちゃ、 にんじん、 ひじき、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	中半月牛乳(80) パームクーヘン 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 31 g 脂 質 18 g カルシウム 296 g
18 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら もも缶	米、じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、 ちくわ、ハム、 米みそ、牛乳	もも缶、にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 三温糖	お子様せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 253 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		
19 木	ドライカレーライス さつま芋のみそ汁 だしまき卵 ブロッコリーマヨ添え キウイフルーツ	米、さつまいも、 なたね油、 マヨネーズ、 片栗粉、 ぶどうパン、 三温糖	卵(だし巻き卵)、 豚ひき肉、 米みそ	オレンジ天然果汁、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 ピーマン、ねぎ、 キウイフルーツ、カツ	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 カレー粉	塩せんべい牛乳(80) ブドウパン オレンジジュース	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 108 g
20 金	ごはん みかん缶 マカロニ入りジャーマンポテト もやしと人参のナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 マカロニ、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、 卵、ベーコン、 米みそ、 脱脂粉乳、 バター、 粉チーズ、ごま	もやし、 みかん缶、 にんじん、 なめこ、バナナ、 たまねぎ	だし汁、酢、 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	ウエハース牛乳(80) バナナホットケーキ 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16 g 脂質 13.7 g カルシウム 215 g
23 月	ごはん 豚肉のトマトスープ煮 ほうれん草と切干大根のナムル バナナ	米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、ごま、 牛乳	たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 ホールのトマト缶詰、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)	ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、 ウスターソース、 コンソメ	ハイハイ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 299 g
24 火	ごはん かき卵汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ミックスフルーツ	米、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、 もも缶、 みかん缶、 バナナ、 パイナップル、 こまつな、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	野菜せんべい牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 306 g
25 水	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう トマト	米、なたね油、 ごま油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、 トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) ソファール	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 199 g
26 木	ごはん 小松菜とふのすまし汁 マーボー豆腐 スティックきゅうり オレンジ	米、片栗粉、 ごま油、三温糖、 焼か	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 干しいたけ、 オレンジ(1/6)、	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 319 g
27 金	ごはん さつま揚げのスープ ひじき入り鶏肉のつくね煮 キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	米、マヨネーズ、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、いわし、 ツナ油漬缶、 ごま、 さつま揚げ	みかん缶、 キャベツ、 にんじん、 コーン缶、 たまねぎ、しめじ、 干しいたけ、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	バナナ牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.3 g カルシウム 333 g
30 月	ごはん 春雨スープ すき焼き風煮物 キャベツのお浸し オレンジ	米、しらたき、 はるさめ、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 ベーコン、 かつお節、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 ねぎ、 カットわかめ、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 284 g
31 火	ごはん 白菜とベーコンのスープ コロッケ 煮干の甘露煮 ほうれん草の磯あえ	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	ほうれん草、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 焼きのり	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう	ヨーグルト ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20 g カルシウム 382 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		540	22.2	16.1	273	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

6日(金)

