

献立表

2022年06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 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 ポイルウインナー じゃが芋の千切り炒め トマト	米、じゃがいも、 なたね油	ウインナー、 脱脂粉乳、 米みそ、ちくわ、 薄揚げ、牛乳	こまつな、 にんじん、 ピーマン、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16 g カルシウム 285 g
02 (木)	ごはん 根菜のみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー オレンジ	米、さつまいも、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、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)、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう	ウエハース牛乳(80) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 296 g
03 (金)	ごはん 筑前煮 きゅうりと人参の昆布あえ キウイフルーツ つばめ弁当	米、糸こんにゃく、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 米みそ、きな粉	にんじん、 きゅうり、 れんこん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	野菜せんべい牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.8 g カルシウム 179 g
04 (土)							
06 (月)	ごはん チキンカレー汁 マカロニサラダ バナナ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 きゅうり、 バナナ	カレールウ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ホーロ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 260 g
07 (火)	ごはん うどん入りすまし汁 白身魚の磯辺揚げ スイートポテトサラダ もも缶	米、さつまいも、 ゆでうどん、 マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、焼ふ	脱脂粉乳、 ハム、卵、 牛乳	もも缶、きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20 g カルシウム 275 g
08 (水)	ごはん コロッケ 牛肉入りこんにゃくと人参の炒り煮 きゅうりとかにかまの酢の物	米、じゃがいも、 板こんにゃく、 なたね油、 パン粉、小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、牛肉、 かにかまぼこ、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、なす、 みかん缶、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 みりん	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 613 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 303 g
09 (木)	ごはん もやしのみそ汁 スキム肉じゃが ほうれん草の納豆あえ りんご	米、じゃがいも、 しらたき、三温糖	脱脂粉乳、豚肉、 挽きわり納豆、 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、もやし、 なす、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ハイハイ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 8.1 g カルシウム 320 g
10 (金)	お楽しみ弁当					ウエハース牛乳(80) ソファール	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 (土)							
13 (月)	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 りんご	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	だいこん、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 りんご(1/6)、 しょうが、 カットわかめ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	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 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 253 g
14 (火)	ごはん 豆腐のすまし汁 さばのみそ煮 もやしと人参のナムル パイン缶	米、三温糖、 ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	パイン缶、 もやし、 にんじん、 ねぎ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	ホーロ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 278 g
15 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 しらす入り野菜かき揚げ シュウマイ ポイルブロッコリー	米、小麦粉、 なたね油、 マヨネーズ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 しらす干し、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	バナナ(乾果)、 ブロッコリー、 にんじん、 ピーマン、 ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、 食塩	塩せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 318 g
16 (木)	鶏とごぼうの炊き込みごはん 白身魚のフライ パナナ キャベツの酢の物 切干大根とかぼちゃのみそ汁	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖、 ロールパン	鶏もも肉、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま	りんご濃縮果汁、 キャベツ、 かぼちゃ、 にんじん、 ごぼう、ねぎ、 切り干しだいこん、	かつおだし汁、 酢、みりん、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 100 g
17 (金)	ごはん スライスきゅうり 厚揚げのケチャップ煮 さつま芋の甘煮 わかめとかにかまの卵のスープ	米、さつまいも、 ごま油、三温糖、 なたね油	牛乳、厚揚げ、 豚肉、卵、 かにかまぼこ、 いわし(煮干し)、 ごま	たまねぎ、 きゅうり、 コーン缶、 にんじん、 カットわかめ	ケチャップ、 みりん、コンソメ、 ウスターソース、 しょうゆ、 パセリ粉	ビスコ牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 416 g
18 (土)							

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 — 月 —	ごはん 春雨スープ — 鮭のムニエルタルタルソース添え — ポイルブロッコリー — オレンジ	米、マヨネーズ、 小麦粉、 はるさめ	脱脂粉乳、卵、 バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)、	パセリ粉、 コンソメ、食塩	半月牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20 g カルシウム 284 g
21 — 火 —	ごはん かぼちゃのみそ汁 — 豚肉と野菜のカレー炒め — ほうれん草と切干大根のナムル — 刻み納豆	米、なたね油、 片栗粉、 ごま油	挽きわり納豆、 豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれん草、 にんじん、 ピーマン、 切り干しだいこん、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 カレー粉	ホーロ牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 301 g
22 — 水 —	ごはん パイン缶 — マーボー豆腐 — きゅうりの塩もみ — なすとじゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 乾パン、片栗粉、 三温糖、ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、なす、 ねぎ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	マンナビスケット 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 10.1 g カルシウム 317 g
23 — 木 —	防災ごはん コーン入りかき玉汁 — さばの塩焼き — ポテトサラダ — バナナ(1/3)	米、じゃがいも、 マヨネーズ	脱脂粉乳、卵、 ハム、 さば(切り身)、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 クリームコーン缶、 コーン缶、ねぎ、 バナナ(1/3)	しょうゆ、 コンソメ、食塩	ヨーグルト ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 267 g
24 — 金 —	ごはん 小松菜のみそ汁 — ささみカツ — きんぴらごぼう — りんご(1/6個)	米、なたね油、 パン粉、小麦粉、 ごま油、三温糖	牛乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 鶏ささ身(個)、 ごま	にんじん、もやし、 ごまつな、ごぼう、 りんご(1/6)、 とうもろこし(1/4)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳(80) ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 169 g
25 土							
27 — 月 —	ごはん キウイフルーツ — 鶏肉のごま衣揚げ — 春雨ときゅうりの酢の物 — 豆腐となめこのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	鶏むね肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	みかん缶、 きゅうり、なめこ、 にんじん、ねぎ、 キウイフルーツ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	バナナ 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 15 g カルシウム 434 g
28 — 火 —	ごはん さつま芋のみそ汁 — えびフライ — キャベツの胡麻和え — オレンジ	米、さつまいも、 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	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/2)、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 6.9 g カルシウム 304 g
29 — 水 —	ごはん うどん入りすまし汁 — 八宝菜 — シュウマイ — ふりかけ	米、ゆでうどん、 片栗粉、三温糖、 焼ふ、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ、牛乳	はくさい、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 たまねぎ、 干しいたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 8 g カルシウム 281 g
30 — 木 —	ごはん キャベツのみそ汁 — ミンチカツ — じゃがいもとさつま揚げの炒め煮 — パイン缶	米、じゃがいも、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、 さつま揚げ、牛乳	パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) パニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 290 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	535	22.9	14.5	282	1.9	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日 10日(金)

3日(金)・・・つばめ組のみ

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。
今回は、4月の身長体重から給与目標量を算出しました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	538	21.5	14.9	243	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	525	21	14.6	243	
1-2歳児(人数での基本計算)	462	18.5	12.8	212	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	462	18.5	12.8	212	

日々の栄養価には、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1281	51.2	35.6	577
1-2歳児	923	36.9	25.6	423

ご家庭の参考にして下さい。