

献立表

2022年07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 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		
01 (金)	ごはん みかん缶 白身魚のフライ・タルタルソース もやしと青菜の塩ごま和え 切干大根とかぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ、パン粉、なたね油、小麦粉	白身魚、卵、米みそ、ごま	みかん缶、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、	かつおだし汁、食塩、パセリ粉	マンナビスケット 牛乳(80) ソフルール	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 209 g
02 (土)							
04 (月)	ごはん パナナ ポテトのチーズ焼き きゅうりのゆかりあえ なすとえのきのみそ汁	米、じゃがいも、なたね油	脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、米みそ、牛乳	なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、パナナ(1/3)	かつおだし汁、パセリ粉、こしょう	ウエハース 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 344 g
05 (火)	ごはん もやしのみそ汁 さばの焼きおろし煮 かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ	米、三温糖	脱脂粉乳、米みそ、さば(切り身)、牛乳	かぼちゃ、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キウイフルーツ(黄)、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ハイハイ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 258 g
06 (水)	ごはん 豚汁 シュウマイ ポイルブロックリーマヨ添え オレンジ(1/6)	米、乾パン、マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、厚揚げ、米みそ、牛乳	だいこん、ブロックリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁	マンナビスケット 牛乳(80) クラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13 g カルシウム 295 g
07 (木)	ごはん セタキラキラスープ 白身魚のカレーフリット トマト ミックスフルーツ	米、小麦粉、マカロニ、なたね油、オリーブ油	脱脂粉乳、牛乳	もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、オクラ、コーン缶、トマト(1/6)	コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ホーロ牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 253 g
08 (金)	ごはん りんご ささみカツ 小松菜とツナのごま和え 豆腐と揚げのみそ汁	米、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、いわし(煮干し)、米みそ、ごま、薄揚げ、鶏ささ身(個)	こまつな、にんじん、りんご(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) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 332 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん 厚揚げカレー汁 シーザーサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ	脱脂粉乳、厚揚げ、鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳	レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キウイフルーツ	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、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 484 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 314 g
12 (火)	ごはん りんご スキム肉じゃが そうめん汁 トマト チーズ納豆	米、じゃがいも、しらたき、干しそうめん、三温糖	挽きわり納豆、脱脂粉乳、豚肉(もも)、チーズ、薄揚げ、かつお節、ちくわ(本)、牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、りんご(1/6)、トマト(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	お子様せんべい 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 10.5 g カルシウム 349 g
13 (水)	ごはん 白菜のすまし汁 マーボーなす ポイルブロックリー パイン缶	米、じゃがいも、マヨネーズ、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、なす、はくさい、にんじん、ブロックリー、パナナ(乾果)、えのきたけ、	かつおだし汁、しょうゆ	野菜せんべい 牛乳(80) パナナチップ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 295 g
14 (木)	ごはん オレンジ ミネストローネ 玉子焼き きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも	卵(だし巻き卵)、脱脂粉乳、ベーコン、牛乳	ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、オレンジ(1/6)、にんにく	ケチャップ、コンソメ	パナナ 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 273 g
15 (金)	ごはん 豆腐とわかめのスープ ミンチカツ 春雨ときゅうりの酢の物 ペイクドポテト	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、はるさめ、なたね油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、合いひき肉、卵、ごま	みかん缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、とうもろこし(1/4)、カットわかめ、	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ヨーグルト ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 182 g
16 (土)							
19 (火)	ごはん 小松菜のかき卵汁 白身魚の包み焼き かぼちゃの甘煮 パナナ	米、三温糖	脱脂粉乳、卵、米みそ、バター、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	中半月 牛乳(80) ハームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 281 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		
20 (水)	ごはん ぶりかけ 厚揚げとじゃが芋のあんかけ 煮干の甘露煮 玉ねぎのみそ汁 もも缶	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油、 片栗粉、 ごま油	厚揚げ、 脱脂粉乳、 豚ひき肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、ごま、 牛乳	もも缶、たまねぎ、に んじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ハーベスト牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 416 g
21 (木)	夏のとうもろこしごはん えびフライ なすのみそ汁 オクラ納豆 みかん缶	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 ロールパン	えび、 挽きわり納豆、 卵、米みそ、 バター	りんご天然果汁、 みかん缶、 オクラ、 たまねぎ、なす、 とうもろこし(ゆで)、 にんじん、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 95 g
22 (金)	ごはん 春雨スープ 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻和え ミックスフルーツ	米、焼ふ、 はるさめ、 三温糖、 マーガリン、 グラニュー糖、 なたね油	牛乳、豚肉、 ごま、脱脂粉乳、 きな粉	キャベツ、 たまねぎ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 にんじん、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	バナナ(1/2)牛乳 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 182 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん うどん入りすまし汁 カルシウムかき揚げ スライスきゅうり すいか	米、ゆでうどん、 さつまいも、 小麦粉、 なたね油、 焼ふ	脱脂粉乳、 しらす干し、牛乳	すいか、きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 赤ピーマン、 ピーマン、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	お子様せんべい牛乳(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 483 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 8.3 g カルシウム 277 g
26 (火)	ごはん 豚汁 さばの塩焼き マカロニサラダ トマト	米、マヨネーズ、 マカロニ、 ごま油	脱脂粉乳、 豚肉、ツナ油漬缶、 米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 にんじん、 きゅうり、 コーン缶、 ごぼう、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 食塩	野菜せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 24.1 g カルシウム 369 g
27 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ジャーマンポテト ポイルブロッコリーマヨ添え 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、 ベーコン、チーズ、 米みそ、バター、 粉チーズ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 ブロッコリー、 たまねぎ、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、 パセリ粉、 こしょう	ウエハース牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 313 g
28 (木)	ごはん パナナ コロッケ ほうれん草と切干大根のナムル わかめとかにかまの卵のスープ	じゃがいも、 米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 ごま、牛乳	ほうれん草、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)、	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 298 g
29 (金)	ごはん さつま芋のみそ汁 ポイルウインナー 白菜と薄揚げの煮びたし パイン缶	米、さつまいも、 三温糖	ウインナー、 薄揚げ、 米みそ、かつお節	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	マンナビスケット牛乳(80) カキ氷	エネルギー 432 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 14.8 g カルシウム 58 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	501	20.9	13.7	270	1.5	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 **今月はありません。**

7.8.9月は食中毒防止の為、基本的にお弁当の日はありませんが、園外保育等の場合、クラス単位でお願いすることがあります。