

献立表

2022年09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 (木)	ごはん ツナカレー汁 小松菜とベーコンのソテー オレンジ	米、じゃがいも、 なたね油	ツナ油漬缶、 ベーコン、 ウインナー	たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 しめじ、 オレンジ(1/6)	カレールウ、 コンソメ、 ケチャップ、 ウスターソース	野菜せんべい牛乳(80) ソファール	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 198 g
02 (金)	ごはん なすのみそ汁 コロッケ 春雨ときゅうりの酢の物 ミックスフルーツ	じゃがいも、米、 マカロニ、三温糖、 パン粉、はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 オリーブ油	牛乳、卵、 きな粉、米みそ、 薄揚げ、ごま	みかん缶、 たまねぎ、きゅうり、 もも缶、パイン缶、 にんじん、なす	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 188 g
03 (土)							
05 (月)	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のつくね煮 ブロッコリーのおかか和え チーズ納豆	米、小麦粉	鶏ひき肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、米みそ、 薄揚げ、 かつお節、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	バナナ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 338 g
06 (火)	ごはん さつまいものみそ汁 さばの焼きおろし煮 切干大根とほうれん草のお浸し もも缶	米、さつまいも、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	もも缶、だいこん、 ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ホーロ牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 277 g
07 (水)	ごはん パイン缶 八宝菜 シュウマイ 小松菜となめこのみそ汁	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ、 米みそ、牛乳	パイン缶、 はくさい、 バナナ(乾果)、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	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 490 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 9 g カルシウム 283 g
08 (木)	ごはん オレンジ 鮭のムニエル マカロニサラダ じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ、 小麦粉	脱脂粉乳、 ベーコン、バター、 さけ(切り身)、 牛乳	にんじん、 きゅうり、コーン缶、 オレンジ(1/6)	コンソメ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 248 g
09 (金)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ささみカツ ポテトサラダ りんご	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 なたね油、 パン粉、小麦粉	牛乳、厚揚げ、 脱脂粉乳、 チーズ、卵、 米みそ、ハム、 鶏ささ身(個)	にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	1才からのサッポロポテト牛乳(80) チーズインホットケーキ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 26.1 g カルシウム 308 g
10 (土)							
12 (月)	ごはん 豆腐スープ マーボーなす さつま芋の甘煮 パイン缶	米、さつまいも、 片栗粉、 三温糖、ごま油	豚ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	パイン缶、なす、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 干しいたけ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、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 557 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 301 g
13 (火)	ごはん 豚汁 ジャーマンポテト ポイルブロッコリー トマト	米、じゃがいも、 ベーコン、 マヨネーズ	脱脂粉乳、 ベーコン、 豚肉、厚揚げ、 米みそ、バター、 粉チーズ、 牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 パセリ粉	マリービスケット牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 413 g
14 (水)	ごはん もやしのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ スティックきゅうり オレンジ	米、マヨネーズ、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、にんじん、 もやし、たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 ひじき、 カットわかめ	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	ハイハイン牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 291 g
15 (木)	さつま芋ごはん 青菜のみそ汁 白身魚のフライ オクラのおかか和え すいか	米、さつまいも、 小麦粉、パン粉、 なたね油、 ロールパン	卵、米みそ、 かつお節	りんご天然果汁、 すいか、にんじん、 オクラ、 ほうれんそう	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	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 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 73 g
16 (金)	ごはん 切干大根のみそ汁 筑前煮 煮干の甘露煮 パイン缶	米、糸こんにやく、 ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 米みそ、 いわし(煮干し)、 薄揚げ、ごま	パイン缶、 にんじん、 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	お子様せんべい牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 260 g
17 (土)							

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 (月)	敬老の日						
20 (火)	ごはん パナナ 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋の甘煮 わかめとかにかまの卵スープ	米、さつまいも、 三温糖、 ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 米みそ、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 ピーマン、 バナナ(1/3)、	みりん、コンソメ	ハーベスト牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 4.7 g カルシウム 279 g
21 (水)	ごはん トマトと卵のスープ 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ なし	米、じゃがいも、 乾パン、 マカロニ、 マヨネーズ、 片栗粉、 三温糖、	厚揚げ、 脱脂粉乳、卵、 豚ひき肉、 ツナ油漬缶、 牛乳	なし、たまねぎ、 にんじん、トマト、 きゅうり、 コーン缶	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 312 g
22 (木)	ごはん なめこのみそ汁 ミンチかつ キャベツとチーズのサラダ オレンジ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 チーズ、卵、 米みそ、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 なめこ、コーン缶、 ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	野菜せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 340 g
23 (金)	秋分の日						
24 (土)							
26 (月)	防災ごはん かぼちゃのみそ汁 えびフライ 小松菜とツナのごま和え バナナ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	えび、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12 g カルシウム 328 g
27 (火)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 ポイルウインナー おくらのお浸し パイン缶	米	ウインナー、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 薄揚げ、 米みそ、 かつお節、牛乳	パイン缶、オクラ、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	ウエハース牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 299 g
28 (水)	ごはん じゃがいものみそ汁 納豆入り野菜かき揚げ トマト オレンジ	米、じゃがいも、 小麦粉、 さつまいも、 なたね油	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 トマト(1/6)、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	えびせん牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.4 g カルシウム 270 g
29 (木)	ごはん 小松菜のかき卵汁 ツナとポテトのホイル焼き もやしのゆかりあえ もも缶	米、じゃがいも	ツナ油漬缶、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	もも缶、もやし、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 しめじ	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	中半月牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 9.3 g カルシウム 269 g
30 (金)	ごはん ふりかけ スキムミルククリーム煮 ブロッコリーのおかか和え なし	米、さつまいも、 小麦粉、 ごま油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 かつお節、ごま	なし、はくさい、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん、 コンソメ、 こしょう	ヨーグルト 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 408 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	532	21.7	14.5	284	1.7	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 今月はありません。

