

# 献立表

2022年10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 (土)							
03 (月)	ごはん パナナ 鯖の塩焼き キャベツと薄揚げのおかか煮 青梗菜とさつま揚げのスープ	米、三温糖	さば、脱脂粉乳、薄揚げ、かつお節、さつま揚げ、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	ゼリー こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 286 g
04 (火)	ごはん もやしのみそ汁 なすのミートグラタン ゆでブロッコリー ふりかけ	米、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、ベーコン、ピザ用チーズ、米みそ、薄揚げ、バター、牛乳	なす、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、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	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 515 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 334 g
05 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ささみカツ 小松菜とツナのごま和え うさぎりんご	米、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ、薄揚げ、ごま、鶏ささ身(個)、牛乳	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ、りんご(1/8)	かつおだし汁、しょうゆ、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 577 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 313 g
06 (木)	お楽しみ弁当日					バナナ 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
07 (金)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 白身魚のフライ ケチャップスパゲティー オレンジ(1/6)	米、スパゲティー、小麦粉、パン粉、なたね油、オリーブ油	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、さけ(切り身)、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、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 618 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 19 g カルシウム 289 g
08 (土)							
11 (火)	ごはん さつま芋のみそ汁 ちくわ磯辺揚げ 小松菜とベーコンのソテー パイン缶	米、さつまいも、なたね油、小麦粉	脱脂粉乳、ベーコン、米みそ、ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、コンソメ	ホーロ 牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 285 g
12 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 ツナときのこのホイル焼き ひじきの炒め煮 バナナ つばめ 弁当日	米、ゆでうどん、三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、ツナ油漬缶、薄揚げ、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ひじき、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 6.7 g カルシウム 263 g
13 (木)	ごはん 豚肉のトマトスープ ゆでブロッコリー フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、牛乳	ブロッコリー、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	りんご(1/6個) 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 266 g
14 (金)	ごはん もも缶 鶏肉と野菜のクリームシチュー もやしと人参のナムル かつお節入り納豆	米、さつまいも、焼ふ、小麦粉、マーガリン、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、きな粉、ごま、かつお節	もも缶、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、コンソメ、こしょう	ビスコ 牛乳(80) サブレ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 275 g
15 (土)							
17 (月)	ごはん 五目みそ汁 えびフライ きゅうりとかにかまの酢の物 オレンジ(1/6)	米、さといも(洗い)、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖	えび、脱脂粉乳、厚揚げ、かにかまぼこ、卵、米みそ、牛乳	きゅうり、みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ハーベスト 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 473 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 320 g
18 (火)	ごはん 中華風卵スープ スキム肉じゃが 煮干の甘露煮 パイン缶	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、卵、いわし(煮干し)、ごま、ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ	みりん、しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 354 g
19 (水)	ごはん りんご ひじきと豆腐の煮込みハンバーグ キャベツの塩昆布あえ 青菜とえのき草のみそ汁	米、パン粉	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、牛乳	キャベツ、バナナ(乾果)、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、	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	野菜せんべい 牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 310 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	
20 (木)	きのこカレーうどん とんかつ ほうれん草とえのき茸のお浸し 柿	ゆでうどん、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 ぶどうパン	豚肉、卵	りんご天然果汁、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 しめじ、ねぎ、	かつおだし汁、 カレールウ、 しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) ぶどうパン りんごジュース	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.6 g カルシウム 85 g
21 (金)	ごはん トマト コロッケ キャベツのツナサラダ わかめとかにかまの卵スープ	じゃがいも、 さつまいも、 米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	牛乳、卵、 ツナ油漬缶、 かにかまぼこ、 ごま	キャベツ、 たまねぎ、 コーン缶、 きゅうり、 トマト(1/6)、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) パンフライ大学芋 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 185 g
22 (土)							
24 (月)	ごはん チーズ納豆 おでん 小松菜のお浸し もも缶	米、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 厚揚げ、チーズ、 ごま、さつま揚げ、 かつお節、牛乳	もも缶、だいこん、 にんじん、 こまつな	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	半月牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 426 g
25 (火)	ごはん そうめん汁 さばの焼きおろし煮 ひじきとれんこんの炒め煮 バナナ(1/3)	米、 干しそうめん、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、 薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 れんこん、ねぎ、 ひじき、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ウエハース牛乳(80) クラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 301 g
26 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ポイルウインナー 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	米、 さといも(洗い)、 三温糖、 なたね油	ウインナー、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、 かつお節、牛乳	ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 259 g
27 (木)	ごはん ハヤシチュー 小松菜と厚揚げの炒め煮 りんご	米、小麦粉、 ごま油	牛肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、バター、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 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、 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) きなごせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14.3 g カルシウム 319 g
28 (金)	ごはん ハロウィンカレー汁 玉子焼き キャベツとトマトの中華あえ	米、 ホットケーキ粉、 ごま油、 三温糖、 なたね油	牛乳、卵、 豚肉、 スライスチーズ	かぼちゃ、 キャベツ、トマト、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶	カレールウ、 しょうゆ、酢、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) パンキンホットケーキ 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 261 g
29 (土)							
31 (月)	ごはん もやしのみそ汁 白身魚のムニエルタルソース添え ゆでブロッコリー パイン缶	米、 マヨネーズ、 小麦粉	白身魚、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 バター、牛乳	パイン缶、 ブロッコリー、 もやし、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、 パセリ粉	ホーロ牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 394 g

おたのしみべんとうの日

6日(木)全員

12日(水)つばめ組のみ・・・園外保育のため

※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、8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)	549	22	15.2	243	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	529	21.2	14.7	243	
1-2歳児(人数での基本計算)	513	20.5	14.3	234	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	486	19.4	13.5	233	

日々の栄養価は、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	1307	52.3	36.3	577
1-2歳児	1026	41	28.5	468

ご家庭の参考にしてください。