

# 献立表

2022年11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 (火)	ごはん パナナ ポークカレー汁 小松菜とツナのごま和え	米、じゃがいも、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、ごま、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 こまつな、福神漬、 バナナ(1/3)	カレールー、 しょうゆ、 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) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 309 g
02 (水)	ごはん 白菜のみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布あえ パイン缶	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	パイン缶、 キャベツ、 バナナ(乾果)、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、 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	えびせん 牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.9 g カルシウム 302 g
3 (木)	文化の日						
04 (金)	ごはん 五目かき卵汁 さばのみそ煮 さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト	米、さつまいも、 三温糖、 片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、さば、 牛乳	りんご、にんじん、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	野菜せんべい 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.3 g カルシウム 307 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん あっさりスープ ほうれん草のキッシュ 人参サラダ オレンジ	米、なたね油	脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 牛乳、ベーコン、 ピザ用チーズ	にんじん、 ほうれん草、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	酢、コンソメ、 食塩、こしょう	中半月 牛乳(80) こつぶこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 15.7 g カルシウム 308 g
08 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 白身魚のフライ ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 パン粉、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 米みそ、ハム、 卵、薄揚げ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 バナナ(1/2)、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	ビスコ 牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 278 g
09 (水)	ごはん そうめん汁 ミンチカツ きゅうりの中華風サラダ 柿	米、 干しそうめん、 パン粉、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油、	脱脂粉乳、卵、 薄揚げ、ハム、 牛乳	たまねぎ、 きゅうり、もやし、 にんじん、ねぎ、 かき(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	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 546 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 269 g
10 (木)	お楽しみ弁当					マンナビスケット 牛乳(80) ソフール	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 (金)	ごはん もも缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 うの花炒り煮 ほうれん草のすまし汁	さつまいも、 米、三温糖、 ごま油、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、 おから、卵、 ちくわ(本)	もも缶、にんじん、 ほうれん草、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	バナナ 牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 192 g
12 (土)							
14 (月)	ごはん パナナ 筑前煮 煮干のフリッター 豆腐としめじのみそ汁	米、糸こんにやく、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	鶏もも肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 米みそ、牛乳	にんじん、 たけのこ(ゆで)、 しめじ、れんこん、 ごぼう、ねぎ、 バナナ(1/3)、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ 牛乳(80) パニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 432 g
15 (火)	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き もやしと人参の酢和え わかめとかにかまの卵スープ	さつまいも、 米、なたね油、 ごま油	牛乳、豚肉、卵、 かにかまぼこ、 ごま	もやし、にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、しょうが、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ	塩せんべい 牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.6 g カルシウム 198 g
16 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 カレー風味肉じゃが スティックきゅうり かつお節入りチーズ納豆	米、じゃがいも、 ゆでうどん、 三温糖、 マヨネーズ、 焼ふ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 牛肉、チーズ、 かつお節、牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 カレー粉	ハーベスト 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 12.1 g カルシウム 312 g
17 (木)	きのこの炊き込みおこわ マカロニサラダ りんご 五目みそ汁	米、もち米、 さといも(洗い)、 マヨネーズ、 マカロニ、 ごま油、 三温糖、	厚揚げ、焼き豚、 薄揚げ、米みそ	りんご濃縮果汁、 にんじん、だいこん、 しめじ、きゅうり、 コーン缶、ごぼう、 ねぎ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース 牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 556 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 93 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	
18 ( 金 )	ごはん パイン缶 鶏肉のごま衣揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし 小松菜となめこのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖	鶏むね肉、脱脂粉乳、卵、薄揚げ、ごま、米みそ、かつお節、牛乳	パイン缶、キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、ねぎ	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) ブリッツ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 360 g
19 ( 土 )							
21 ( 月 )	ごはん オレンジ 厚揚げとじゃが芋のあんかけ ブロッコリーのごまあえ 大根のみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、なたね油	厚揚げ、脱脂粉乳、豚ひき肉、米みそ、薄揚げ、ごま、牛乳	だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 325 g
22 ( 火 )	ごはん ハヤシシチュー 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ	米、小麦粉、はるさめ、なたね油、三温糖、三温糖、片栗粉	牛乳、牛肉、たご(茹)、卵、バター、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、ねぎ、バナナ(1/3)、あおのり、	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	ホーロ牛乳(80) たご焼き 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 15.2 g カルシウム 184 g
24 ( 木 )	ごはん ころみうどん汁 豚肉と大根の炒め煮 シュウマイ もも缶	米、ゆでうどん、片栗粉、なたね油、三温糖、焼ふ	豚肉、脱脂粉乳、牛乳	もも缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 255 g
25 ( 金 )	ごはん ふりかけ 鶏肉と小松菜のクリームシチュー キャベツの昆布あえ みかん缶	米、じゃがいも、小麦粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、塩こんぶ	コンソメ	バナナ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 4 g カルシウム 357 g
26 ( 土 )							
28 ( 月 )	ごはん チーズ納豆 おでん ほうれん草と切干大根のナムル バナナ	米、糸こんにゃく、焼ふ、さといも(洗い)、マーガリン、グラニュー糖、	牛乳、挽きわり納豆、ウインナー、チーズ、ごま、脱脂粉乳、きな粉、かつお節、	ほうれん草、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、バナナ(1/3)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 267 g
29 ( 火 )	ごはん 白菜のみそ汁 鯖の塩焼き 小松菜とベーコンのソテー もも缶	米、なたね油	脱脂粉乳、ベーコン、米みそ、薄揚げ、さば(切り身)、牛乳	もも缶、はくさい、こまつな、しめじ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、コンソメ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 284 g
30 ( 水 )	ごはん 里芋のみそ汁 ささみカツ 春雨サラダ オレンジ	米、さといも(洗い)、パン粉、なたね油、はるさめ、小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、鶏ささ身(個)、牛乳	にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ホーロ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 8.2 g カルシウム 281 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	533	22.4	14.5	280	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:3歳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 10日(木)