

# 献立表

2023年01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		
1 ～ 3	年始休暇						
04 ( 水 )	ごはん もも缶 マカロニ入りクリームシチュー 小松菜の胡麻和え チーズ納豆	米、 じゃがいも、 小麦粉、 マカロニ、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 ごま、かつお節、 牛乳	もも缶、にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 コーン缶	しょうゆ、 コンソメ	ビスコ牛乳(80) バニラロアンス 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 420 g
05 ( 木 )	七草がゆ ポイルウインナー 里芋のそぼろ煮 みかん	米、 さといも(洗い)、 三温糖、 なたね油	ウインナー、 脱脂粉乳、 鶏もも肉、 鶏ひき肉、 かつお節、牛乳	だいこん、かぶ、 だいこん(葉)、 にんじん、 かぶ・葉、みかん	昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 15.7 g カルシウム 295 g
06 ( 金 )	ごはん もも缶 シュウマイ 里芋と厚揚げの煮物 野菜たっぷり卵とじうどん	米、ゆでうどん、 さといも(洗い)、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 厚揚げ、 かまぼこ、牛乳	もも缶、にんじん、 こまつな、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ウエハース牛乳(80) ソファール	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 319 g
07 ( 土 )							
9 ( 月 )	成人の日						
10 ( 火 )	ごはん りんご 鮭のムニエルタルソース添え 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとコーンのスープ	米、マヨネーズ、 三温糖、 マカロニ・ スパゲティー、 はるさめ、 小麦粉	脱脂粉乳、卵、 きな粉、バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 りんご(1/6)、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 パセリ粉、 コンソメ、食塩	ウエハース牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 288 g
11 ( 水 )	ごはん もも缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 ほうれん草とコーンのナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、ごま油	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	もも缶、 ほうれん草、 にんじん、なめこ、 たまねぎ、 コーン缶、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ハーベスト牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 9.8 g カルシウム 307 g
12 ( 木 )	ごはん 白菜のすまし汁 ミンチカツ れんこんとさつま揚げのきんぴら チーズ納豆	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、薄揚げ、 かつお節、 さつま揚げ、 牛乳	たまねぎ、 はくさい、れんこん、 えのきたけ、ねぎ、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、食塩	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 603 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 330 g
13 ( 金 )	ごはん 冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、かぶ、 もも缶、みかん缶、 パン缶、 にんじん、 かぶ・葉、しめじ	コンソメ、こしょう	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 589 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 279 g
14 ( 土 )							
16 ( 月 )	ごはん ふとわかめのみそ汁 鶏ささ身と野菜のかき揚げ 里芋のそぼろ煮 バナナ	米、 さといも(洗い)、 さつまいも、 小麦粉、 なたね油、 焼ふ、三温糖	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、 かつお節、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 ピーマン、 バナナ(1/3)、 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) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.9 g カルシウム 471 g
17 ( 火 )	ごはん とうもろこし マカロニミートグラタン かぼちゃの甘煮 パン缶	米、ゆでうどん、 マカロニ、 ごま油、 片栗粉、 小麦粉、焼ふ、 三温糖	牛乳、牛ひき肉、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 いわし(煮干し)、 小麦粉、焼ふ、 バター、ごま	かぼちゃ、 パン缶、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、みりん、 ウスターソース	中半月牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 382 g
18 ( 水 )	ごはん オレンジ ひじき入り豆腐ハンバーグ もやしと人参のナムル 小松菜のかき卵みそ汁	米、乾パン、 パン粉、ごま油	卵、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 ピーマン、 オレンジ(1/6)、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、酢、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう	ソファール カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 308 g
19 ( 木 )	ごはん 切干大根のみそ汁 スキム肉じゃが 人参サラダ 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、 しらたき、 フレンチドレッシング (乳化型)、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、豚肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、 ちくわ(本)、ごま、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 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) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.8 g カルシウム 277 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 (金)	お楽しみ弁当					マリービスケット 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	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
21 (土)							
23 (月)	ごはん 豆腐のスープ ほうれん草のキッシュ ポイルブロッコリー みかん缶	米	脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、卵、 ベーコン、 生クリーム、牛乳、 ピザ用チーズ	みかん缶、 ブロッコリー、 ほうれん草、 しめじ、 カットわかめ	コンソメ、こしょう	りんご(1/6個) 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 334 g
24 (火)	ごはん トマト 八宝菜 ベイクドじゃが 玉ねぎと揚げのみそ汁	米、 ホットケーキ粉、 じゃがいも、 三温糖、 なたね油、 片栗粉	牛乳、豚肉、 おから、厚揚げ、 米みそ、 ちくわ(本)	はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 干しいたけ、 トマト(1/6)、	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳(80) おからボール 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 233 g
25 (水)	しらす入り菜飯おにぎり ささみカツ みかん ポテトサラダ えのきとかまぼこのすまし汁	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉	脱脂粉乳、卵、 ハム、かまぼこ、 しらす干し、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 ねぎ、みかん(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	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 573 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 289 g
26 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 厚焼き卵 煮干のフリッター きゅうりの昆布あえ	米、じゃがいも、 小麦粉、 三温糖、 なたね油、 ロールパン	卵、 いわし(煮干し)、 米みそ	りんご天然果汁、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 あおのり、 塩こんぶ	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	バナナ 牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 220 g
27 (金)	ごはん 豚汁 鯖のカレー揚げ ほうれん草と切干大根のナムル オレンジ	米、 糸こんにやく、 小麦粉、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、 厚揚げ、豚肉、 米みそ、ごま、 さば(切り身)、 牛乳	ほうれん草、 にんじん、 はくさい、 切り干しだいこん、 ごぼう、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩	お子様せんべい 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23 g カルシウム 414 g
28 (土)							
30 (月)	ごはん りんご みそおでん ほうれん草のお浸し ふりかけ	米、 きつまいも、 糸こんにやく、 三温糖、 グラニュー糖	焼き豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、バター、 かつお節、 ちくわ(本)、 さつま揚げ、	だいこん、 ほうれん草、 にんじん、 りんご(1/6)、 こんぶ(だし用)	みりん、しょうゆ	野菜せんべい 牛乳(80) キャラメルポテト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 5.4 g カルシウム 347 g
31 (火)	ごはん オレンジ 白身魚のフライ 中華サラダ 青梗菜とベーコンのスープ	米、はるさめ、 小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 ハム、白身魚、 牛乳	もやし、 チンゲンサイ、 きゅうり、 にんじん、 オレンジ(1/6)	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	ウエハース 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 258 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	508	22.1	13.9	304	1.7	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: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 20日(金)

