

# 献立表

2023年02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 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 ミンチカツ 小松菜とツナのごま和え きゅうりスティック	米、ゆでうどん、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 マヨネーズ、 焼ふ	脱脂粉乳、卵、 ツナ油漬缶、 ごま、牛乳	きゅうり、 こまつな、 たまねぎ、 コーン缶、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ハーベスト牛乳(80) <b>かみかみこんぶ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 309 g
02 (木)	ごはん かぼちゃのみそ汁 キャベツ入り鶏ミンチバーグ 煮干の甘露煮 りんご	米、片栗粉、 三温糖、 ごま油	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 いわし(煮干し)、 米みそ、ごま、 牛乳	りんご、 かぼちゃ、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、 ケチャップ、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) <b>バームクーヘン</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 369 g
03 (金)	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 さつま芋の甘煮 バイン缶	米、さつまいも、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 薄揚げ、 米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、バイン缶、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) <b>ソフィール</b>	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25 g 脂質 15 g カルシウム 313 g
04 (土)							
06 (月)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のしらす和え ミックスフルーツ	米、なたね油	豚肉)、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 しらす干し、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	こまつな、 キャベツ、もも缶、 みかん缶、 バイン缶、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) <b>チョイスビスケット</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24 g 脂質 18 g カルシウム 345 g
07 (火)	ごはん 青梗菜のスープ マーボー豆腐 シュウマイ バナナ	米、スパゲティー、 片栗粉、三温糖、 なたね油、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、 ベーコン、 米みそ	たまねぎ、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、 ねぎ、しめじ、 えのきたけ、 干しいたけ、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	半月牛乳(80) <b>和風スパゲティー</b> 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 193 g
08 (水)	<b>お楽しみ弁当日</b>					ホーロ牛乳(80) <b>バナナチップ</b> 牛乳(80) 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
09 (木)	ごはん パイン缶 豚肉のすき焼き風煮物 ペイクレ里芋 青梗菜とベーコンのスープ	米、さつまいも(洗い)、 しらたき、 片栗粉、三温糖、 なたね油	豚肉、焼き豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	パイン缶、 はくさい、 にんじん、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 コーン缶、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) <b>源氏パイ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18.7 g カルシウム 309 g
10 (金)	ごはん もも缶 豆腐と小松菜のキッシュ さつま芋の甘煮 かぶとわかめのみそ汁	米、さつまいも、 三温糖	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ	もも缶、かぶ、 たまねぎ、 こまつな、 えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) <b>まがりせんべい</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 374 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん 豆腐のすまし汁 納豆入り野菜かき揚げ もやしのごま酢あえ オレンジ	米、小麦粉、 さつまいも、 なたね油、 三温糖	牛乳、木綿豆腐、 挽きわり納豆、 ごま	もやし、にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 ピーマン、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	ヨーグルト <b>わかめおにぎり</b> 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 205 g
14 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 白身魚のフライ ブロッコリーのごまあえ ひじき煮	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	はくさい、 にんじん、 ブロッコリー、 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、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) <b>サブレ</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27 g 脂質 18.7 g カルシウム 330 g
15 (水)	ごはん ふりかけ 冬野菜のシチュー キャベツのおかか和え バナナ	米、じゃがいも、 小麦粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、きゅうり、 かぶ、こまつな、 コーン缶、 バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ	ウエハース牛乳(80) <b>かりんとう</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 3.7 g カルシウム 309 g
16 (木)	<b>五目ごはん</b> うどん入りすまし汁 ささみカツ かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	米、ゆでうどん、 糸こんにやく、 なたね油、 パン粉、小麦粉、 片栗粉、焼ふ、 ロールパン	鶏もも肉、 鶏ひき肉、卵、 鶏ささ身(個)	りんご濃縮果汁、 かぼちゃ、 にんじん、 えのきたけ、 ごぼう、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ホーロ牛乳(80) <b>ロールパン</b> りんごジュース	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29 g 脂質 15.7 g カルシウム 71 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	
17 ( 金 )	ごはん りんご 筑前煮 きゅうりの納豆和え 豆腐となめこのみそ汁	米、糸こんにゃく、 三温糖	鶏もも肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、納豆、 米みそ、牛乳	れんこん、 きゅうり、 バナナ(乾果)、 にんじん、なめこ、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、ねぎ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マリービスケット 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 15 g カルシウム 313 g
18 ( 土 )							
20 ( 月 )	ごはん バナナ チキンカレー汁 キャベツとトマトの中華あえ 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	たまねぎ、 キャベツ、トマト、 にんじん、 コーン缶、 バナナ(1/3)	カレールー、 しょうゆ、酢、 みりん、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	野菜せんべい 牛乳(80) クラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 9.9 g カルシウム 389 g
21 ( 火 )	ごはん もやしのみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ 白菜のお浸し パイン缶	米、 ホットケーキ粉、 なたね油、 片栗粉	牛乳、厚揚げ、 鶏ひき肉、 米みそ、 かつお節	パイン缶、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、もやし、 えのきたけ、ねぎ、 カッパわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい 牛乳(80) ココアホットケーキ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 250 g
22 ( 水 )	ごはん うどん入りすまし汁 ウインナーと野菜のホイール焼き きゅうりのゆかりあえ みかん	米、ゆでうどん、 乾パン、 マーガリン、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、 ウインナー、牛乳	にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 しめじ、 カッパわかめ、 みかん(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、 こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.9 g カルシウム 269 g
23 ( 木 )	天皇誕生日						
24 ( 金 )	ごはん 白菜のすまし汁 マカロニ入りジャーマンポテト かぼちゃの甘煮 チーズ納豆	米、じゃがいも、 マカロニ、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、 チーズ、バター、 粉チーズ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 はくさい、 たまねぎ、 えのきたけ、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 パセリ粉、 コンソメ、 こしょう	ホーロ 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 442 g
26 ( 土 )							
27 ( 月 )	ごはん 大根のみそ汁 コロッケ ちくわとごぼうのきんぴら パイン缶	じゃがいも、米、 なたね油、 パン粉、小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 ちくわ、米みそ、 牛乳	パイン缶、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 ごぼう、 カッパわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	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 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 267 g
28 ( 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	ハーベスト 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 283 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	538	22.0	13.9	295	1.6	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 8日(水)

※かもめつばめ組はそりあそびの日になります。

そりあそびが中止の際には、お弁当の準備をお願いします。

