

献 立 表

2023年03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 パイン缶 ささみカツ スイートポテトサラダ キャベツのみそ汁	米、さつまいも、 なたね油、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、卵、 ハム、米みそ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、 食塩	ウエハース牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 269 g
02 (木)	ごはん 小松菜のすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー もも缶	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、牛乳	もも缶、こまつな、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ヨーグルト まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 12.5 g カルシウム 324 g
03 (金)	切干大根の混ぜ寿司 白身魚のフライ・タルタルソース 小松菜と揚げの煮浸し ふとわかめのみそ汁	米、マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖、焼ふ	白身魚、卵、 カルピス、厚揚げ、 薄揚げ、米みそ	こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 カットわかめ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 みりん、 パセリ粉、 こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) ひなあられ カルピス	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 150 g
04 (土)							
06 (月)	ごはん 春雨スープ 八宝菜 シュウマイ チーズ納豆	米、はるさめ、 片栗粉、 なたね油、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、チーズ、 ちくわ、かつお節、 牛乳	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 干しいたけ	みりん、しょうゆ、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 22.2 g カルシウム 317 g
07 (火)	ごはん かぶのみそ汁 れんこんバーグ キャベツの胡麻和え りんご	米、もち、 片栗粉、 三温糖、 なたね油	牛乳、鶏ひき肉、 米みそ、ごま	かぶ、キャベツ、 にんじん、 れんこん、 たまねぎ、 かぶ・葉、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ	中半月牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 175 g
08 (水)	ごはん トマト ジャーマンポテト ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、 ベーコン、 米みそ、薄揚げ、 バター、	バナナ(乾果)、 なめこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 こしょう、パセリ粉	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 529 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 274 g
09 (木)	ごはん 切干大根のみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ かぼちゃの煮物 オレンジ	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	バナナ牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 345 g
10 (金)	ごはん 根菜みそ汁 コロッケ きゅうりの酢の物 オレンジ	じゃがいも、米、 さといも(洗い)、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 カットわかめ、 ねぎ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ソフル	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.9 g カルシウム 295 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん バナナ 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐と卵のスープ	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、木綿豆腐、 ちくわ(本)、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 バナナ(1/3)	しょうゆ、みりん、 コンソメ	みかん牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 274 g
14 (火)	ごはん ふりかけ さばのみそ煮 ほうれん草と切干大根のお浸し えのきたかまぼこのすまし汁	米、さつまいも、 三温糖	牛乳、かまぼこ、 米みそ、きな粉、 さば(切り身)、 かつお節	ほうれん草、 えのきたけ、 にんじん、 切り干しだいこん、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、食塩	ホーロ牛乳(80) きなこいも 牛乳(80)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 171 g
15 (水)	ごはん もも缶 ポトフ もやしと人参のナムル 煮干の甘露煮	米、じゃがいも、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、 ウインナー、 いわし(煮干し)、 ごま、さつま揚げ、 牛乳	もやし、もも缶、 にんじん、 キャベツ	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 こしょう	ウエハース牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 391 g
16 (木)	ソースカツ丼 グリーンサラダ いちご さつま芋バター 豆腐のくずあんスープ	米、さつまいも、 三温糖、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 フレンチドレッシング	豚肉、絹ごし豆腐、 ツナ油漬、卵、 バター	りんご天然果汁、 いちご、レタス、 ほうれん草、 きゅうり、 コーン缶、ねぎ	しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、 ケチャップ、 コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 88 g
17 (金)	お楽しみ弁当					お子様せんべい牛乳(80) パニラロアンヌ 牛乳	

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		
18 土							
20 月	ごはん 厚揚げカレー汁 煮干のフリッター りんご	米、焼ふ、 小麦粉、 マーガリン、 なたね油、 グラニュー糖	牛乳、厚揚げ、 鶏ひき肉、 いわし(煮干し)、 脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、 にんじん、 りんご(1/6)、 あおのり	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ビスコ牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 357 g
21 火	春分の日						
22 水	ごはん かぶのみそ汁 ささみと野菜のかき揚げ 切干大根とほうれん草のお浸し トマト	米、乾パン、 さつまいも、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 米みそ、 かつお節、 鶏ささ身(個)、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、かぶ、 たまねぎ、ごぼう、 かぶ・葉、 ピーマン、 切り干しだいこん、	かつおだし汁、 しょうゆ	ハーベスト牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 297 g
23 木	ごはん うどん入りすまし汁 ミンチカツ もやしとツナの和え物 バナナ	米、ゆでうどん、 パン粉、小麦粉、 なたね油、焼ふ、 三温糖	脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、卵、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	えびせん牛乳(80) ブリッツ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 272 g
24 金	ごはん オレンジ スキム肉じゃが 白菜のお浸し 小松菜のかき卵汁	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	脱脂粉乳、 豚肉、卵、 米みそ、 かつお節、 ちくわ(本)、牛乳	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 ごまつな、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ゼリー バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.7 g カルシウム 314 g
25 土							
27 月	ごはん 白菜のすまし汁 ほうれん草のキッシュ ゆでブロッコリー チーズ納豆	米	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 生クリーム、牛乳、 ベーコン、チーズ、 ピザ用チーズ、 かつお節	はくさい、 ほうれんそう、 ブロッコリー、 えのきたけ、 しめじ、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	バナナ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.7 g カルシウム 370 g
28 火	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ マカロニサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ、 マカロニ、 なたね油	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 卵、米みそ、 牛乳	にんじん、 もも缶、 みかん缶、 パイ缶、 きゅうり、 コーン缶、	かつおだし汁、 食塩	塩せんべい牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 298 g
29 水	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き ちくわとごぼうのきんぴら 青菜のかき卵みそ汁	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ごまつな、 ごぼう、しょうが、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 みりん、 しょうゆ	1才からのサッポロボネト牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 273 g
30 木	ごはん ハヤシチチュー スパゲティのツナサラダ トマト	米、 スパゲティー、 小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、牛肉、 スライスチーズ、 ツナ油漬缶、 バター	たまねぎ、 にんじん、 ブルーベリージャム、 コーン缶、 きゅうり、 エリンギ、	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう	ウエハース牛乳(80) 自分で作るクラッカーサンド 牛乳	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.9 g カルシウム 272 g
31 金	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き 白菜と薄揚げの煮びたし もも缶	米、三温糖	さば、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	もも缶、はくさい、 キャベツ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	マリービスケット牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 285 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	546	22.7	16.2	277	1.7	給食+午後おやつ

※週1回、あごや歯に良いおやつの日、手作りおやつの日があります。

※3時のおやつ飲み物は、基本的に3歳未満児は牛乳・3歳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 17日(金)

※つばめ組はお別れ遠足の日になります。

