

献立表

2023年04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 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル パイン缶	米、じゃがいも、 ごま油	脱脂粉乳、 厚揚げ、 鶏ひき肉、 ごま、牛乳	パイン缶、 ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 切り干しだいこん	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ハイハイ牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 347 g
04 (火)	ごはん 白菜のスープ 鮭のムニエル キャベツのツナサラダ オレンジ	米、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 なたね油	牛乳、 ツナ油漬缶、 ハム、バター、 さけ(切り身)	キャベツ、 はくさい、りんご、 にんじん、きゅうり、 オレンジ(1/6)	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	ホーロ牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 203 g
05 (水)	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 小松菜のごまあえ トマト	米、しらたき、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 米みそ、ごま、 牛乳	こまつな、 にんじん、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、 もやし、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	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 437 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 351 g
06 (木)	ごはん オレンジ ミンチカツ 花人参の煮付け 大根と厚揚げのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 294 g
07 (金)	お楽しみ弁当日					野菜せんべい牛乳(80) ソフル	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
08 (土)							
10 (月)	ごはん 小松菜のすまし汁 マーボー豆腐 シュウマイ みかん缶	米、片栗粉、 ごま油、 三温糖	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	みかん缶、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	ヨーグルト ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.7 g カルシウム 303 g
11 (火)	ごはん とん汁うどん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル トマト	米、ゆでうどん、 マカロニ、 さといも(洗い)、 三温糖、 ごま油	牛乳、豚肉、 米みそ、きな粉、 さば(切り身)、 ごま	もやし、にんじん、 だいこん、 コーン缶、ねぎ、 トマト(1/6)、 干しいたけ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、酢、 しょうゆ、食塩	バナナ牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 162 g
12 (水)	ごはん オレンジ ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 わかめとコーンのスープ	米、ごま油、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 卵、ごま、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 干しいたけ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	中半月牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 484 g
13 (木)	ごはん かき玉汁 カルシウムかき揚げ ほうれん草のお浸し パイン缶	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 しらす干し、 かつお節、牛乳	パイン缶、 ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 クリームコーン缶、 コーン缶、 赤ピーマン、	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 280 g
14 (金)	ごはん ハヤシシチュー キャベツと薄揚げのおかか煮 バナナ	米、小麦粉、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 薄揚げ、バター、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 エリンギ、 バナナ(1/3)、 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	塩せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 283 g
15 (土)							
17 (月)	ごはん ほうれん草の えびフライ すまし汁 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	えび、脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、卵、 牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 バナナ(1/2)	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、食塩	ハイハイ牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 322 g
18 (火)	ごはん さつま芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し オレンジ	米、さつまいも、 ごま油、 なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、 かつお節、ごま	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、 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	ウエハース牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16.8 g カルシウム 380 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	
19 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ 小松菜とベーコンのソテー りんご	米、乾パン、 なたね油、 片栗粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、牛乳	こまつな、しめじ、 にんじん、 たまねぎ、 りんご(1/6)、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 コンソメ	バナナ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25 g 脂質 16.4 g カルシウム 303 g
20 (木)	ゆかりとわかめごはん ポイルウインナー トマト スイートポテトサラダ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 ロールパン	ウインナー、 ハム、米みそ	りんご天然果汁、 かぼちゃ、 きゅうり、 たまねぎ、 えのきたけ、 トマト(1/6)	かつおだし汁	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 572 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 55 g
21 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ スティックきゅうり みかん缶	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	みかん缶、 きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 ひじき	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	りんご牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 292 g
22 (土)							
24 (月)	ごはん 五目みそ汁 さばの焼きおろし煮 ポイルブロッコリー チーズ納豆	米、さつまいも、三 温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	だいこん、 ブロッコリー、 はくさい、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイライン牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 330 g
25 (火)	ごはん パナナ 新じゃがとベーコンのキッシュ スティックきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	米、さつまいも、 じゃがいも、 なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、 卵、生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、にんじん、 しめじ、ねぎ、 カットわかめ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 コンソメ、 こしょう、食塩	お子様せんべい牛乳(80) さつま芋スティック 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 243 g
26 (水)	ごはん ふりかけ ポトフ キャベツの胡麻和え トマト	米、じゃがいも、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 さつま揚げ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 トマト(1/6)	しょうゆ、 コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 280 g
27 (木)	ごはん そうめん汁 スキム肉じゃが 小松菜ともやしの和え物 パイン缶	米、じゃがいも、 しらたき、 干しそうめん、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 かまぼこ、薄揚げ、 ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、 こまつな、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	野菜せんべい牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 9.5 g カルシウム 345 g
28 (金)	ごはん オレンジ コロッケ 春雨ときゅうりの酢の物 ほうれん草のかき卵入りみそ汁	じゃがいも、 米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれん草、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 こしょう	ホーロ牛乳(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 21.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 282 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	545	22.5	16.2	272	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時のおやつのお飲み物は、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 7日(金)

月1回基本第1金曜日ですが、行事等の都合により変更となる場合がありますので、ご確認下さい。尚、7月～9月は食中毒防止の為、弁当日はありません。