

献立表

2023年05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 (月)	ごはん さつまいものみそ汁 白身魚フライ いんげんとさつま揚げの炒め煮 トマト	米、さつまいも、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、 さつま揚げ、 牛乳	にんじん、 いんげん、ねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 9.5 g カルシウム 283 g
02 (火)	ごはん 豆腐のみそ汁 ポテトのチーズ焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 ふりかけ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 みかん缶、 にんじん、 カットわかめ、 ねぎ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、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 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 499 g
3 (水)	憲法記念日						
4 (木)	みどりの日						
5 (金)	こどもの日						
06 (土)							
08 (月)	ごはん りんご ハヤシチュー シュウマイ きゅうりの塩もみ	米、小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、 バター、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 エリンギ、 りんご(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 255 g
09 (火)	ごはん そうめんみそ汁 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ(1/6)	米、さつまいも、 干しそうめん、 三温糖、片栗粉、 焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、 薄揚げ、米みそ、 きな粉、 さば(切り身)	かぼちゃ、 オレンジ(1/6)、 ひじき、しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	ハイハイン 牛乳(80) きなこいも 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 171 g
10 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ちくわ磯辺揚げ ケチャップスパゲティー もも缶	米、スパゲティー、 なたね油、 小麦粉、 オリーブ油	脱脂粉乳、ちくわ、 米みそ、牛乳	もも缶、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース	ハーベスト 牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 257 g
11 (木)	ごはん 春雨スープ ひじき入り鶏肉のつくね煮 キャベツのツナマヨネーズあえ みかん缶	米、マヨネーズ、 はるさめ、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 ツナ油漬缶、 ごま、牛乳	みかん缶、 キャベツ、 にんじん、 コーン缶、 チンゲンサイ、 たまねぎ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 270 g
12 (金)	お楽しみ弁当					ウエハース 牛乳(80) ソファール	
13 (土)							
15 (月)	ごはん キャベツのみそ汁 鯖のカレー揚げ 3種の野菜のマヨ添え ミックスフルーツ	米、じゃがいも、 小麦粉、 なたね油、 マヨネーズ	脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、 きゅうり、 キャベツ、 もも缶、 みかん缶、 バナナ、パイン缶	かつおだし汁、 カレー粉、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.8 g カルシウム 265 g
16 (火)	ごはん ポトフ 小松菜の納豆あえ オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉	牛乳、ウインナー、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 さつま揚げ、 かつお節	キャベツ、 にんじん、 こまつな、 バナナ、 オレンジ(1/6)	しょうゆ、コンソメ、 こしょう	ヨーグルト バナナホットケーキ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 215 g
17 (水)	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう もも缶	米、なたね油、 ごま油、三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、厚揚げ、 米みそ、ごま、 かつお節、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ハイハイン 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 300 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 (木)	ごはん トマト コロケ ほうれん草のお浸し 白菜とベーコンのスープ	じゃがいも、米、 パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ロールパン	ベーコン、卵	りんご天然果汁、 ほうれん草、 にんじん、 はくさい、 たまねぎ、 トマト(1/6)	しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう	ホーロ牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16.9 g カルシウム 60 g
19 (金)	三色そばろ丼 ポイルウインナー りんご さつま芋の甘煮 豆腐と揚げのみそ汁	米、さつまいも、 三温糖	ウインナー、 鶏ひき肉、 木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 かつお節、牛乳	こまつな、ねぎ、 りんご(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 317 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん もも缶 鮭のムニエルタルソース添え こんにやくと人参の炒り煮 えのきとかまぼこのすまし汁	米、糸こんにやく、 マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 牛肉、かまぼこ、 バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	もも缶、 にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 パセリ粉、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 274 g
23 (火)	ごはん パイン缶 スキム肉じゃが キャベツのお浸し 小松菜のかき卵みそ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ、 しらたき、 オリーブ油、 三温糖	牛乳、豚肉、 卵、米みそ、 脱脂粉乳、 かつお節、 ちくわ(本)	パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 ピーマン	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	マンナビスケット牛乳(80) ケチャップスパゲティ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 217 g
24 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 マーボー豆腐 スティックきゅうり りんご(1/6個)	米、ゆでうどん、 片栗粉、ごま油、 三温糖、焼ふ	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 りんご(1/6)、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11.5 g カルシウム 293 g
25 (木)	ごはん 豚肉のトマトスープ 煮干の甘露煮 オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 豚肉、ベーコン、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)	ケチャップ、 みりん、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) ハーベストバタートースト味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16 g カルシウム 370 g
26 (金)	ごはん 青梗菜の卵スープ 白身魚の磯辺揚げ きゅうりとかにかまの酢の物 バナナ(1/3)	米、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 ベーコン、 かにかまぼこ、 牛乳	きゅうり、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 バナナ(1/3)、 カットわかめ、	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	りんご(1/6個)牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 292 g
27 (土)							
29 (月)	ごはん もも缶 マカロニ入りジャーマンポテト もやしと人参のナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも、 マカロニ、 ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 バター、 粉チーズ、ごま、 牛乳	もやし、もも缶、 にんじん、 なめこ、たまねぎ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 パセリ粉、こしょう	ホーロ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.7 g カルシウム 277 g
30 (火)	ごはん りんご じゃが芋とベーコンのキッシュ スティックきゅうり 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、じゃがいも、 フランスパン、 マーガリン、 グラニュー糖	牛乳、卵、 生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ、 脱脂粉乳、	きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、しめじ、 トマト、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	ヨーグルト スキムきなこラスク 牛乳(80)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 20 g カルシウム 213 g
31 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ミンチカツ 小松菜の煮浸し パイン缶	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	パイン缶、 かぼちゃ、 こまつな、 たまねぎ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	中半月牛乳(80) 揚げせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 324 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	534	21.7	15.1	273	1.6	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 12日(金)