

献立表

2023年06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 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	ハーベスト牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 352 g
02 金	お楽しみ弁当					塩せんべい牛乳(80) ソファール	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
03 土							
05 月	ごはん カレー風味肉じゃが きゅうりのしらすサラダ 大根と揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 しらす干し、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 キャベツ、 きゅうり、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、 カレー粉	パナナ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 279 g
06 火	ごはん もやしのみそ汁 ポイルウインナー 切干し大根とじゃが芋の旨煮 ポイルブロックリー	米、じゃがいも、 三温糖	牛乳、ウインナー、 厚揚げ、米みそ、 きな粉	にんじん、もやし、 ブロックリー、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 ケチャップ	ハイライン牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 193 g
07 水	ごはん ふりかけ ポテトのチーズ焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 豆腐とねぎのみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 ピザ用チーズ、 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	ヨーグルト 芋けんぴ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 377 g
08 木	ごはん 春雨スープ 鮭のムニエルタルタルソース添え ちくわともやしのごま炒め オレンジ(1/6)	米、マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 ちくわ、バター、 ごま、さけ(切り身)、 牛乳	にんじん、もやし、 キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 あおのり	パセリ粉、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	ホーロ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 284 g
09 金	ごはん 青梗菜のスープ ホイコーロー シュウマイ バナナ(1/3)	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、牛乳	キャベツ、 にんじん、 チンゲンサイ、 コーン缶、 赤ピーマン、ねぎ、 バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ	塩せんべい牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 267 g
10 土							
12 月	ごはん 厚揚げカレー汁 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、厚揚げ、 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、ごま、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 もも缶、みかん缶、 パイン缶	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11 g カルシウム 370 g
13 火	ごはん 鯖の塩焼き マカロニサラダ 豚汁	米、 パゲティー、 マヨネーズ、 三温糖	牛、 豚肉、米みそ、 さば(切り身)	だいこん、 にんじん、 きゅうり、コーン缶、 ごぼう、ねぎ、 かんでん(粉)	かつおだし汁、 食塩	アンパンマン野菜せんべい牛乳(80) 煮干しのごま炒め 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 159 g
14 水	ごはん トマト コロッケ 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、油	脱脂粉乳、 含ひき肉、 ベーコン、卵、 かつお節、牛乳	ほうれん草、 はくさい、 バナナ(乾果)、 たまねぎ、 にんじん、 トマト(1/6)	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	ハイライン牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.8 g カルシウム 265 g
15 木	ごはん オレンジ ピーマンハンバーグ 小松菜とツナのごま和え かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、なた ね油	木綿豆腐、卵、ツナ油 漬缶、米みそ(淡色辛 みそ)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 ピーマン、えのきた け、オレンジ(1/6)	昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) ゼリー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 103 g
16 金	ごはん スキムミルククリーム煮 きゅうりと人参の納豆あえ バナナ(1/3)	米、さつまいも、 小麦粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 挽きわり納豆、 牛乳	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 バナナ(1/3)	コンソメ、 しょうゆ、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 549 kcal たんぱく質 25 g 脂質 7.9 g カルシウム 476 g
17 土							

