

# 献立表

2023年07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 (土)							
03 (月)	ごはん 夏野菜カレー 切干大根とほうれん草のお浸し すいか	米	豚肉、脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	すいか、かぼちゃ、 ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、 なす、ピーマン、 切り干しだいこん、 にんにく	カレールウ、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	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 499 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 270 g
04 (火)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のあんかけ きゅうりのゆかりあえ 小松菜のみそ汁	米、さつまいも、 じゃがいも、 三温糖、 なたね油、 グラニュー糖、 片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 米みそ、バター、 厚揚げ	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、こまつな、 なめこ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	塩せんべい牛乳(80) キャメルポテト 牛乳(80)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 273 g
05 (水)	ごはん トマト ウインナーと野菜のオイル焼き オクラ納豆 えのきとかまぼこのすまし汁	米、マーガリン、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ウインナー、 かまぼこ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、オクラ、 しめじ、 えのきたけ、ねぎ、 トマト(1/6)	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) こんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.1 g カルシウム 267 g
06 (木)	ごはん わかめとコーンのスープ なすのミートグラタン きゅうりの塩もみ オレンジ(1/6)	米、小麦粉	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ベーコン、卵、 バター、牛乳	きゅうり、にんじん、 なす、たまねぎ、 クリームコーン缶、 ねぎ、ひじき、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩	ヨーグルト ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 362 g
07 (金)	ごはん セタそうめん汁 コロッケ 小松菜とコーンのごま和え バナナ	じゃがいも、 米、 干しそうめん、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 卵、ごま、牛乳	こまつな、 たまねぎ、 にんじん、 オクラ、コーン缶、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 322 g
08 (土)							
10 (月)	ごはん 八宝菜 ほうれん草のお浸し 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ、米みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、 たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、トマト、 たけのこ(ゆで)、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 275 g
11 (火)	ごはん なすのみそ汁 白身魚のフライ きゅうりとかにかまの酢の物 バナナ(1/3)	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 かにかまぼこ、卵、 米みそ、牛乳	きゅうり、なす、 たまねぎ、 にんじん、 カットわかめ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	中半月牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 351 g
12 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 夏野菜のかき揚げ シュウマイ トマト	米、ゆでうどん、 小麦粉、 なたね油、焼ふ	脱脂粉乳、 しらす干し、薄揚げ、 牛乳	たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、なす、 ピーマン、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 285 g
13 (木)	ごはん 豚汁 ミンチカツ もやしと人参のナムル ミックスフルーツ	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油	豚肉、卵、 米みそ、ごま	もやし、だいこん、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 食塩	ハーベスト牛乳(80) カキ氷	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 46 g
14 (金)	ごはん スキムミルククリーム煮 オクラのおかか和え オレンジ(1/6)	米、さつまいも、 小麦粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	オクラ、はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 にんにく	しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	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 484 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 8 g カルシウム 360 g
15 (土)							
18 (火)	ごはん じゃが芋のみそ汁 鯖の塩焼き 小松菜とベーコンのソテー オレンジ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖、 ごま油	牛乳、ベーコン、 米みそ、 さば(切り身)、 ごま	こまつな、しめじ、 にんじん、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 とうもろこし	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.9 g カルシウム 282 g
19 (水)	ごはん なすのみそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 さつま芋の甘煮 チーズ納豆	米、さつまいも、 乾パン、 三温糖	鶏ひき肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、米みそ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、なす、 干しいたけ、 しょうが、 カットわかめ、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	ホーロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 335 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	
20 (木)	夏のとうもろこしごはん 白身フライ キャベツとリンゴのサラダ あっさりスープ	米、なたね油、小麦粉、パン粉、ロールパン	卵、バター、さけ(切り身)	りんご天然果汁、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、とうもろこし(ゆで)、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	ウエハース牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 52 g
21 (金)	ごはん そうめん汁 ポテトのチーズ焼き 春雨の酢の物 ふりかけ	米、じゃがいも、干しそうめん、はるさめ、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、薄揚げ、かまぼこ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、パセリ粉、コンソメ、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 342 g
22 (土)							
24 (月)	ごはん 赤魚の煮付け 牛肉入りこんにゃくと人参の炒り煮 さつま芋のみそ汁	米、糸こんにゃく、さつまいも、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、牛肉、米みそ、ごま、牛乳	にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ホーロ牛乳(80) チョコビスケット 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 280 g
25 (火)	ごはん うどん入りすまし汁 マーボー豆腐 キャベツのお浸し オレンジ(1/6)	米、ゆでうどん、片栗粉、ごま油、三温糖、焼ふ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、かつお節、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	ハイハイン牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 192 g
26 (水)	ごはん 豆腐のすまし汁 ささみカツ もやしと人参のナムル チーズ納豆	米、なたね油、パン粉、小麦粉、ごま油	絹豆腐、挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏ささ身(個)、ごま、かつお節、牛乳	もやし、バナナ(乾果)、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ヨーグルト バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 339 g
27 (木)	ごはん ポイルブロッコリー 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 チンゲン菜となめこのみそ汁	米、マヨネーズ、なたね油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、なめこ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	マンナビスケット牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 273 g
28 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 スキム肉じゃが きゅうりのゆかりあえ バナナ	米、じゃがいも、しらたき、三温糖	脱脂粉乳、豚肉、米みそ、ちくわ(本)、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.9 g カルシウム 295 g
29 (土)							
31 (月)	ごはん もやしのみそ汁 えびフライ ほうれん草のお浸し すいか	米、パン粉、なたね油、小麦粉	えび、脱脂粉乳、卵、米みそ、かつお節、牛乳	すいか、にんじん、ほうれん草、もやし、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ホーロ牛乳(80) ぼかうけ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 288 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	503	21.3	13.1	274	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 今月はありません。

7.8.9月は食中毒防止のため、基本的にお弁当日は設けていませんが、園外保育がある日によっては、お弁当をお願いすることもあります。