

献 立 表

2023年08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歳以上児栄養価
		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 (火)	ごはん なすのみそ汁 白身魚フライ・タルタルソース もやしと人参のナムル バナナ	米、マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、ごま油	たら、脱脂粉乳、 卵、米みそ、ごま、 牛乳	もやし、たまねぎ、 なす、にんじん、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、食塩、 こしょう	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 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 284 g
02 (水)	ごはん 夏野菜カレー キャベツのおかか和え フルーツヨーグルト	米、乾パン	豚肉、脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 にんじん、 きゅうり、もも缶、 みかん缶、	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 289 g
03 (木)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 かぼちゃのサラダ 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、マヨネーズ、 三温糖	鶏ひき肉、卵、 ハム、米みそ	かぼちゃ、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 コーン缶、 干しいたけ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 こしょう	半月牛乳(80) カキ氷	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 16 g カルシウム 58 g
04 (金)	ごはん うどん入りすまし汁 ちくわ入り野菜かき揚げ 小松菜と厚揚げの炒め煮 ふりかけ	米、ゆでうどん、 小麦粉、 さつまいも、 なたね油、 ごま油、焼ふ	脱脂粉乳、厚揚げ、 ちくわ、牛乳	にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 ピーマン、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ヨーグルト まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 337 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん ほうれん草のキッシュ 春雨ときゅうりの酢の物 おくらスープ	米、じゃがいも、 はるさめ、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 牛乳、ベーコン、 ピザ用チーズ、 ごま	きゅうり、 みかん缶、 ほうれん草、 にんじん、オクラ、 しめじ、コーン缶、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ	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 500 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 323 g
08 (火)	ごはん 小松菜のすまし汁 赤魚の煮付け かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	米、 ホットケーキ粉、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 きな粉、脱脂粉乳、 バター	かぼちゃ、 こまつな、 えのきたけ、 しょうが、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ポーロ牛乳(80) きな粉ボール 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 284 g
09 (水)	ごはん ハヤシシチュー 煮干の甘露煮 すいか	米、小麦粉、 三温糖、ごま油	牛肉、脱脂粉乳、 バター、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	すいか、 たまねぎ、 にんじん、 エリンギ、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 310 g
10 (木)	ごはん プラム ミンチカツ きんぴらごぼう 豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	にんじん、ごぼう、た まねぎ、しめじ、ね ぎ、すもも	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23 g カルシウム 295 g
12 (土)							
14 (月)	希望保育		牛乳			マンナビスケット牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80)	エネルギー 98 kcal たんぱく質 4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 111 g
15 (火)	希望保育		牛乳			お子様せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80)	エネルギー 117 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 3.9 g カルシウム 111 g
16 (水)	希望保育		牛乳			野菜せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳	エネルギー 159 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 7.6 g カルシウム 227 g
17 (木)	ごはん オレンジ ミネストローネ 玉子焼き きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも	卵(だし巻き卵)、 脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	ホールトマト缶詰、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、トマト、 オレンジ(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 272 g
18 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜ソテー そうめん汁	米、 干しそうめん、 なたね油	豚肉、ベーコン、 薄揚げ	こまつな、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	ポーロ牛乳(80) ソファール	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22 g カルシウム 197 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	3歳以上児栄養価
		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 (土)							
21 (月)	ごはん マカロニのトマト煮 ポイルブロッコリー 中華スープ	米、マカロニ、 マヨネーズ、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 豚ひき肉、 粉チーズ、牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 にら、にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、パセリ粉	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 429 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.5 g カルシウム 270 g
22 (火)	ごはん なすのみそ汁 さばのみそ煮 牛肉入りこんにゃくと人参の炒り煮 バナナ	米、 糸こんにゃく、 なたね油、 三温糖	牛乳、牛肉、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 ごま	にんじん、なす、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	たべっこどうぶつ牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 166 g
23 (水)	ごはん 焼肉風野菜炒め ゆでとうもろこし わかめと卵のスープ	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 卵、牛乳	にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、 ピーマン、 とうもろこし(1/4)、 カットわかめ	焼肉のたれ甘口、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) 芋けんぴ 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15 g カルシウム 257 g
24 (木)	チキンライス オクラと卵のスープ ささみカツ 小松菜とコーンのごま和え すいか	米、パン粉、 小麦粉、 三温糖、 ロールパン、 なたね油	鶏むね肉、卵、 ごま、 鶏ささ身(個)	りんご濃縮果汁、 すいか、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 オクラ、コーン缶、	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	ビスコ牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 106 g
25 (金)	ごはん スタミナ竜田揚げ きゅうりの酢の物 五目みそ汁	米、片栗粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、厚揚げ、 米みそ、牛乳	きゅうり、 みかん缶、 コーン缶、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、ごぼう、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	ゼリー とんがりコーンうすしお味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 305 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ポイルウインナー じゃが芋のきんぴら ミックスフルーツ	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ハム、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、 もも缶、みかん缶、 パン缶、 にんじん、なす、 ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 245 g
29 (火)	ごはん マーボーなす さつま芋の甘煮 小松菜と豆腐のスープ	米、さつまいも、 焼ふ、三温糖、 ごま油、 片栗粉、 マーガリン、 グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、 きな粉、米みそ、 ごま	にんじん、なす、 たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 干しいたけ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	バナナ牛乳 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 188 g
30 (水)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ もやしのみそ汁	米、マヨネーズ、 はるさめ、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ハム、米みそ、 薄揚げ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、もやし、 りんご、きゅうり、 ひじき、 カットわかめ	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	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 614 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.6 g カルシウム 287 g
31 (木)	ごはん コロッケ ケチャップスパゲティー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米、 スパゲティー、 パン粉、 小麦粉、 なたね油、 オリーブ油、	脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、卵、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、 もも缶、 みかん缶、 パン缶、	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 食塩、こしょう	ビスコ牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 281 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
	3歳以上児	522	21.3	15.7	250	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 14日(月)15日(火)16日(水)

25日(金)かもめ・つばめ(川遊びのため)