

献立表

2023年09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 (金)	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル オレンジ	米、じゃがいも、 ごま油	脱脂粉乳、厚揚げ、 鶏ひき肉、ごま、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6)	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	中半月牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 369 g
02 (土)							
04 (月)	ごはん ミンチカツ 春雨ときゅうりの酢の物 なすのみそ汁	米、パン粉、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	たまねぎ、 きゅうり、 みかん缶、なす、 にんじん	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	塩せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 277 g
05 (火)	ごはん 八宝菜 ゆでブロッコリー 小松菜となめこのみそ汁	米、三温糖、 マヨネーズ、 なたね油、 ごま油、 片栗粉	牛乳、豚肉、 いわし(煮干し)、 ちくわ、米みそ、 ごま	はくさい、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ごまつな、なめこ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	ハーベスト牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 333 g
06 (水)	ごはん コーンスープ 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し なし	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 牛乳	なし、 ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 クリームコーン缶、 コーン缶、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	ビスコ牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 252 g
07 (木)	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりの納豆和え バナナ	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、豚肉、 納豆、ベーコン、 牛乳	バナナ、きゅうり、 たまねぎ、 にんじん	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 255 g
08 (金)	ごはん 鮭のカレームニエル 小松菜としめじのソテー かぼちゃと切干大根のみそ汁	米、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 バター、 さけ(切り身)、 牛乳	ごまつな、 かぼちゃ、しめじ、 たまねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 カレー粉、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 295 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ トマトと卵のスープ	米、じゃがいも、 マカロニ、 マヨネーズ、 片栗粉、 三温糖、 なたね油	厚揚げ、 脱脂粉乳、卵、 豚ひき肉、 ツナ油漬缶、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、トマト、 きゅうり、 コーン缶	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ヨーグルト 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 372 g
12 (火)	ごはん バナナ 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋の甘煮 わかめとかにかまの卵スープ	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 ごま油、 三温糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、かにかまぼこ、 チーズ、ごま 米みそ、ごま	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 ピーマン、 バナナ(1/3)、	みりん、コンソメ	えびせん牛乳(80) ごまチーズホットケーキ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 252 g
13 (水)	ごはん チーズ納豆 ポイルウインナー おくらのお浸し 豆腐と揚げのみそ汁	米	ウインナー、 挽きわり納豆、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、薄揚げ、 かつお節、牛乳	オクラ、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	オレンジ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.1 g カルシウム 354 g
14 (木)	ごはん そうめん汁 シュウマイ 小松菜のごま和え トマト	米、 干しそうめん、 三温糖	脱脂粉乳、 薄揚げ、ごま、 牛乳	ごまつな、 にんじん、 コーン缶、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	中半月牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 310 g
15 (金)	ごはん バナナ 筑前煮 煮干の甘露煮 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、糸こんにゃく、 三温糖、 ごま油	脱脂粉乳、 鶏もも肉、卵、 米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	バナナ、 にんじん、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごまつな、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	塩せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22 g 脂質 10.4 g カルシウム 486 g
16 (土)							
19 (火)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 もやしと人参のナムル うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、 マカロニ、 三温糖、焼ふ、 ごま油、 オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、きな粉、 ごま	もやし、にんじん、 たまねぎ、 干しいたけ、 ひじき、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	マリービスケット牛乳(80) マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 166 g

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	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		
20 (水)	ごはん 揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 花人参の煮付け バナナ	米、乾パン、 三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 ねぎ、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ハイハイ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 290 g
21 (木)	さつま芋御飯 あっさりスープ ささみカツ ゆでブロッコリー なし	米、さつまいも、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 ロールパン	卵、鶏ささ身(個)	りんご天然果汁、 なし、ブロッコリー、 にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、食塩、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 45 g
22 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、 マヨネーズ	脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 さば(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) 半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 259 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん さつま芋のみそ汁 白身魚のホイル焼き キャベツのお浸し オレンジ	米、さつまいも、 オリーブ油	脱脂粉乳、 米みそ、バター、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	ビスコ牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 10 g カルシウム 290 g
26 (火)	ごはん うどん汁 マーボー豆腐 シュウマイ ミックスフルーツ	米、ゆでうどん、 片栗粉、 三温糖、焼ふ、 ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 米みそ	たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、パ イン缶、バナナ、干し しいたけ、ねぎ、しょう が	かつおだし汁、しょう ゆ、コンソメ	ホーロ牛乳(80) わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.7 g カルシウム 108 g
27 (水)	ごはん 大根のみそ汁 コロケ ごぼうとコーンのサラダ なし	じゃがいも、米、マ ヨネーズ、パン粉、 小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、卵、米み そ(淡色辛みそ)、ご ま、牛乳	なし、 たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 だいこん、 コーン缶、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	ハイハイ牛乳(80) 芋けんぴ 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 614 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 277 g
28 (木)	ごはん ジャーマンポテト トマト 豚汁	米、じゃがいも、 糸こんにゃく	ベーコン、 豚肉、厚揚げ、 米みそ、バター、 粉チーズ	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 パセリ粉	塩せんべい牛乳(80) ソファール	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 12.5 g カルシウム 198 g
29 (金)	ごはん かぼちゃのみそ汁 白身魚のフライ きゅうりのゆかり和え うさぎりんご	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、 かぼちゃ、 にんじん、ねぎ、 りんご(1/8)	かつおだし汁、 食塩、こしょう	バナナ牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 273 g
30 (土)							
☆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		507	20.9	14.1	273	1.5	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時のおよつたの飲み物は、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