

献立表

2023年10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	
02 (月)	ごはん えびフライ キャベツのごま和え りんご	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	えび、木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	キャベツ、 にんじん、 りんご(1/6)、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	中半月牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 323 g
03 (火)	ごはん すき焼き風煮物 スライスきゅうり なめこのみそ汁	米、スパゲティー、 しらたき、 オリーブ油、 三温糖	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、 木綿豆腐、 なると、米みそ	たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、なめこ、 えのきたけ、 ピーマン、ねぎ	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	ホーロ牛乳(80) ケチャップスパゲティー 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15 g カルシウム 211 g
04 (水)	ごはん コロケ きゅうりの中華風サラダ けんちん汁	じゃがいも、米、 乾パン、パン粉、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、ハム、 卵、薄揚げ、 牛乳	にんじん、 だいこん、 きゅうり、 たまねぎ、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	ビスコ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.8 g カルシウム 289 g
05 (木)	ごはん 焼肉風野菜炒め ブロッコリーのマヨ添え じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 なたね油、 マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	キャベツ、 にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 もやし、ピーマン、 かき(個)	焼肉のたれ甘口、 コンソメ	オレンジ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 264 g
06 (金)	お楽しみ弁当日					塩せんべい牛乳(80) ソフール	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
07 (土)							
10 (火)	ごはん 八宝菜 きゅうりの酢の物 トマト	米、三温糖、 なたね油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、 かにかまぼこ、 牛乳	はくさい、きゅうり、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 クリームコーン缶、 たまねぎ、 干しいたけ、	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ	ゼリー ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23 g 脂質 12.1 g カルシウム 398 g
11 (水)	ごはん ささみカツ キャベツと薄揚げの煮浸し 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 鶏ささ身(個)、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、 こまつな、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ウエハース牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 13 g カルシウム 309 g
12 (木)	ごはん ポイルウインナー 大根と豚肉の煮物 チーズ納豆	米	ウインナー、 挽きわり納豆、 豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、米みそ、 薄揚げ、 かつお節、牛乳	だいこん、 にんじん、 はくさい、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、 みりん	ハーベスト牛乳(80) バームクーヘン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 31.2 g カルシウム 316 g
13 (金)	ごはん 鶏つくねのケチャップ煮 マカロニサラダ しめじのみそ汁	米、マヨネーズ、 マカロニ、 パン粉、片栗粉	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	にんじん、しめじ、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン缶、ひじき、 ねぎ、 カットわかめ	かつお・し汁、 ケチャップ、 ウスターソース	バナナ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.3 g カルシウム 287 g
14 (土)							
16 (月)	ごはん チキンカレー汁 小松菜とベーコンのソテー フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 なたね油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、牛乳	にんじん、 こまつな、 たまねぎ、しめじ、 もも缶、 みかん缶、 パイン缶	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 324 g
17 (火)	ごはん 厚揚げのみそ炒め トマト ほうれん草のすまし汁	米、片栗粉、 なたね油、 ごま油、三温糖、 焼ふ	牛乳、豚ひき肉、 厚揚げ、 米みそ	にんじん、ごぼう、 ほうれん草、 たまねぎ、 えのきたけ、 ピーマン、 塩こんぶ、ねぎ、	かつおだし汁、 酢、みりん、 しょうゆ	ホーロ牛乳(80) ごぼうの塩こんぶ揚げ 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 20.3 g カルシウム 196 g
18 (水)	ごはん ふりかけ スキムミルククリーム煮 シュウマイ ブロッコリーのおかか和え	米、さつまいも、 小麦粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	はくさい、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん	しょうゆ、コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 5.7 g カルシウム 360 g
19 (木)	五目ごはん 鯖の塩焼き さつま芋バター かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、さつまいも、 糸こんにゃく、 三温糖、 ロールパン	鶏もも肉、 米みそ、バター、 さば(切り身)	りんご天然果汁、 かぼちゃ、 にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 バナナ(1/3)、 干しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	塩せんべい牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 62 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	
20 (金)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ とろみうどん汁	米、ゆでうどん、 パン粉、片栗粉、 焼ふ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 塩こんぶ、ねぎ、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 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) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 288 g
21 (土)							
23 (月)	ごはん マーボー豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 もやしと小松菜のみそ汁	米、三温糖、 はるさめ、 片栗粉、ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	みかん缶、 きゅうり、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 もやし、ねぎ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 みりん	塩せんべい 牛乳(80) バナラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 321 g
24 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ キャベツの昆布あえ 柿	米、マカロニ、 三温糖、パン粉、 小麦粉、 なたね油	牛乳、鶏むね肉、 卵、きな粉、 小麦粉、薄揚げ、 ごま	キャベツ、 はくさい、 にんじん、 塩こんぶ、 カッパわかめ、 かき(個)	かつおだし汁、 食塩、こしょう	ヨーグルト マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 222 g
25 (水)	ごはん あっさりスープ 豚肉のしょうが焼き 和風きのこスパゲティ 粉ふき芋	米、じゃがいも、 スパゲティ、 マヨネーズ、 なたね油、 オリーブ油	豚肉)、 脱脂粉乳、卵、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 クリームコーン缶、 しめじ、ピーマン、 えのきたけ、 しょうが、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	りんご(1/6個) 牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 246 g
26 (木)	ごはん ふりかけ じゃが芋とベーコンのキッシュ ほうれん草のツナ和え 豆腐と揚げのみそ汁	米、じゃがいも	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 生クリーム、 ベーコン、 ツナ油漬缶、 牛乳	ほうれん草、 にんじん、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	ビスコ 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 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 347 g
27 (金)	ごはん そうめん汁 ミンチカツ 厚揚げと小松菜の炒め煮 オレンジ	米、干しそうめん、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 かまぼこ、 薄揚げ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 こまつな、 にんじん、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ウエハース 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19 g カルシウム 328 g
28 (土)							
30 (月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 白身フライ・タルタルソース ゆでブロッコリー トマト	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、小麦粉	卵、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 トマト(1/6)、 カッパわかめ	かつおだし汁、 食塩、パセリ粉、 こしょう	中半月 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 275 g
31 (火)	ごはん マカロニスープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ パイン缶	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、 マカロニ、 なたね油	鶏もも肉、 牛乳、ベーコン、 ハム	りんご濃縮果汁、 パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	ホーロ 牛乳(80) パンブキンホットケーキ りんごジュース	エネルギー 548 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 60 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	545	23.1	16.5	271	1.7	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日 6日(金)

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。
今回は、8月の身長体重から給与目標量を算出しました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	546	21.8	15.2	240	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	549	22	15.3	240	
1-2歳児(人数での基本計算)	495	19.8	13.8	228	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	471	18.8	13.1	227	

日々の栄養価には、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1299	52.0	36.1	572
1-2歳児	990	39.6	27.5	456

ご家庭の参考にして下さい。