

献立表

2023年11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 (水)	ごはん 厚揚げカレー汁 キャベツのツナサラダ 福神漬	米、じゃがいも	脱脂粉乳、厚揚げ、 ツナ油漬缶、 鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 福神漬、コーン缶	カレールー、 酢、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) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 309 g
02 (木)	お楽しみ弁当日		脱脂粉乳、牛乳			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 159 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 4.8 g カルシウム 220 g
04 (土)							
06 (月)	ごはん 豚汁 ポイルウインナー 煮干の甘露煮 りんご	米、 さといも(洗い)、 糸こんにゃく、 三温糖、 ごま油	ウインナー、 脱脂粉乳、 豚肉、厚揚げ、 米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	にんじん、 だいこん、ごぼう、 りんご(1/6)、 ねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 379 g
07 (火)	ごはん 鮭のカレームニエル ひじきとれんこんとさつま揚げの炒め煮 キャベツと卵のスープ	米、ごま油、 小麦粉、三温糖	牛乳、卵、 いわし(煮干し)、 薄揚げ、バター、 さけ(切り身)、 ごま、さつま揚げ	にんじん、 キャベツ、 れんこん、 たまねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 カレー粉	ホーロ牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 335 g
08 (水)	ごはん スキム肉じゃが きゅうりの昆布あえ 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、 乾パン、 しらたき、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 ちくわ(本)、牛乳	たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 切り干しだいこん、 塩こんぶ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	りんご(1/6個)牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 307 g
09 (木)	ごはん 麩のすまし汁 ミンチカツ ペイクド里芋田楽風 ゆでブロッコリー	米、 さといも(洗い)、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、片栗粉、 焼ふ、三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	塩せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23 g 脂質 14.3 g カルシウム 249 g
10 (金)	ごはん 豆腐のみそ汁 納豆かき揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し オレンジ	米、小麦粉、 さつまいも、 なたね油	木綿豆腐、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 えのきたけ、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) バタークッキー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.5 g カルシウム 308 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 チーズ納豆	米、なたね油、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、 米みそ、かつお節、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、 もやし、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	お子様せんべい牛乳(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 549 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 333 g
14 (火)	ごはん 3歳以上児弁当日 ポトフ ほうれん草とえのき茸のお浸し ふりかけ	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 さつま揚げ、牛乳	キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	えびせん牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 269 g
15 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 筑前煮 さつま芋の甘煮 バナナ	米、さつまいも、 ゆでうどん、 スパゲティー、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)、 三温糖、	牛乳、鶏もも肉	にんじん、 れんこん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、ピーマン、 バナナ(1/3)、	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 みりん	塩せんべい牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 176 g
16 (木)	ごはん 小松菜のかき卵入りみそ汁 ちくわ焼辺揚げ じゃが芋きんぴら オレンジ	米、じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、 三温糖	ちくわ、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	にんじん、 バナナ(乾果)、 こまつな、 オレンジ(1/6)、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	野菜せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 289 g
17 (金)	ごはん 春雨スープ 白身魚のフライ キャベツとしらすのサラダ りんご	米、なたね油、 小麦粉、 パン粉、 はるさめ	脱脂粉乳、卵、 しらす干し、ごま、 牛乳	キャベツ、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 りんご(1/6)	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	ゼリー 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 279 g
18 (土)							

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 月	ごはん 白菜のみそ汁 えびフライ・タルタルソース 茹でブロッコリー ふりかけ	米、 マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉	えび、卵、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 はくさい、 にんじん	かつおだし汁、 パセリ粉	ウエハース牛乳(80) とんがりコーンうすしお味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 288 g
21 火	ごはん 豆腐と小松菜のキッシュ シュウマイ 豚汁	米、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、 厚揚げ、豚肉、 牛乳、生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ	にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 こまつな、ごぼう	かつおだし汁、 コンソメ	ヨーグルト ばかうけ青のり味 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 412 g
22 水	牛丼 だしまき卵 パイン入りキャベツ もやしのみそ汁	米、三温糖、 ロールパン	卵(だし巻き卵)、 牛肉、米みそ	りんご天然果汁、 パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、もやし、 しめじ、ねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ホーロ牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 72 g
24 金	ごはん ささみカツ ケチャップスパゲティ 青梗菜のスープ	米、 スパゲティ、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 オリーブ油	脱脂粉乳、卵、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 たまねぎ、 ピーマン、 カトわかめ	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 376 g
25 土							
27 月	ごはん ハヤシチュー ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 小麦粉	牛肉、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 ハム、バター、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 エリンギ、 きゅうり、にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう	ホーロ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 276 g
28 火	ごはん パナナ さばのみそ煮 小松菜とコーンのごま和え かぶとなめこのみそ汁	米、三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 さば(切り身)、 牛乳	こまつな、 にんじん、なめこ、 かぶ、たまねぎ、 コーン缶 パナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	オレンジ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 10.9 g カルシウム 324 g
29 水	ごはん チーズ納豆 コロケ 切干大根とほうれん草のお浸し かぼちゃとえのきのみそ汁	じゃがいも、 米、パン粉、 小麦粉、 なたね油	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、卵、 米みそ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれん草、 にんじん、 えのきたけ、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ハーベスト牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 341 g
30 木	ごはん オレンジ さばの塩焼き ブロッコリーのごまあえ うどん入りすまし汁	さつまいも、 米、ゆでうどん、 焼ふ	牛乳、さば、ごま	ブロッコリー、 オレンジ(1/6)、 カトわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 11.9 g カルシウム 179 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	531	22.5	14.9	291	1.8	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

2日(木)

14日(火)・・・秋の遠足(はと・かもめ・つばめ組のみ)