

# 献立表

2023年12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 (金)	お楽しみ弁当					野菜せんべい 牛乳(80) ソファール	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
02 (土)							
04 (月)	ごはん オレンジ マーボー豆腐 もやしのゆかりあえ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 ごま油、 三温糖	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	もやし、かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ、干しいたけ、 オレンジ(1/6)、	かつおだし汁、 コンソメ	中半月 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 15.6 g カルシウム 306 g
05 (火)	ごはん 白菜のみそ汁 エビフライ ケチャップスパゲティ トマト	さつまいも、米、 スパゲティ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、 オリーブ油	牛乳、えび、卵、 米みそ	たまねぎ、 にんじん、 はくさい、 ピーマン、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース	お子様せんべい 牛乳(80) <b>焼きいも</b> 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 196 g
06 (水)	ごはん ポトフ 切干大根とほうれん草のお浸し かつお節入り納豆	米、じゃがいも、 乾パン	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ウインナー、 かつお節、 さつま揚げ、 牛乳	キャベツ、 ほうれん草、 にんじん、 切り干しだいこん	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	りんご(1/6) 牛乳(80) <b>カンパン</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11 g カルシウム 295 g
07 (木)	ごはん れんこん入り鶏肉のつくね煮 きゅうりとチーズの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、米みそ、 しらす干し、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 れんこん、ねぎ、 カットわかめ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	ホーロ 牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 9.4 g カルシウム 318 g
08 (金)	ごはん パナナ ささみ入り野菜かき揚げ 煮干の甘露煮 なめこ豆腐のみそ汁	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 鶏ささ身、 米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	なめこ、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 パナナ(1/3)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	ビスコ 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 11.4 g カルシウム 381 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん 豚汁 ポイルウインナー ほうれん草のナムル オレンジ	米、 さといも(洗い)、 糸こんにゃく、 ごま油	ウインナー、 脱脂粉乳、豚肉、 厚揚げ、米みそ、 ごま、牛乳	もやし、 ほうれん草、 にんじん、 だいこん、ごぼう、 コーン缶、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	お子様せんべい 牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 290 g
12 (火)	ごはん ふりかけ おでん キャベツのお浸し みかん	米、さつまいも、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)、 なたね油	牛乳、かつお節、 さつま揚げ、 厚揚げ	だいこん、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	マンナビスケット 牛乳(80) <b>さつま芋チップ</b> 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 293 g
13 (水)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー 玉ねぎのかき卵汁	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 カットわかめ、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	えびせん 牛乳(80) <b>マリービスケット</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 12.8 g カルシウム 287 g
14 (木)	ごはん はるさめスープ コロッケ 青菜とベーコンのソテー りんご	じゃがいも、米、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 小麥粉、 はるさめ	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 牛乳	こまつな、 たまねぎ、 にんじん、しめじ、 キャベツ、 りんご(1/6)、 ねぎ	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 280 g
15 (金)	ごはん 鮭ときのこのホイル焼き マカロニサラダ さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 マカロニ	脱脂粉乳、 米みそ、バター、 さけ(切り身)、 牛乳	にんじん、もやし、 たまねぎ、 しめじ、きゅうり、 えのきたけ、 コーン缶、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ゼリー ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 379 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん コーンスープ 鶏バーグのあんかけ風 キャベツの胡麻和え パナナ	米、片栗粉、 三温糖、 なたね油	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 クリームコーン缶、 ねぎ、干しいたけ、	しょうゆ、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(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 272 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	
19 (火)	ごはん かぶのみそ汁 (豚肉のしょうが焼き 白菜と薄揚げの煮びたし チーズ納豆)	米、なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉、 挽きわり納豆、 薄揚げ、チーズ、 米みそ、かつお節	はくさい、かぶ、 にんじん、 たまねぎ、 かぶ・葉、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	野菜せんべい牛乳(80) ブルーチェ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 178 g
20 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 (ささみカツ ごぼうとさつま揚げの炒め煮 トマト)	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 薄揚げ、卵、 米みそ、 鶏ささ身(個)、 さつま揚げ、牛乳	キャベツ、 バナナ(乾果)、 にんじん、 ごぼう、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	中半月牛乳(80) 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 29.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 297 g
21 (木)	ごはん (さばの焼きおろし煮 きゅうりとかにかまの酢の物 じゃがいものみそ汁)	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、 かにかまぼこ、 米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 きゅうり、 みかん缶、 チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	ハーベスト牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 289 g
22 (金)	ピラフ みかん (鶏肉の照り焼き 豆腐とねぎのスープ 冬至なんきん マカロニサラダ)	米、マカロニ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	鶏もも肉(皮付き)、 絹ごし豆腐、 カルピス、卵、 生クリーム、 ベーコン、 無塩バター、牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 もも缶、きゅうり、 パイン缶、ねぎ、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	野菜せんべい牛乳(80) ロールケーキ カルピス	エネルギー 659 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.1 g カルシウム 86 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん そうめん汁 (赤魚の煮付け 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 小松菜の納豆和え)	米、 糸こんにやく、 干しそうめん、 なたね油、 三温糖	納豆、脱脂粉乳、 牛肉、 かまぼこ、薄揚げ、 ごま、牛乳	にんじん、もやし、 こまつな、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	バナナ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 324 g
26 (火)	ごはん ふりかけ (スキムミルククリーム煮 ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ)	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、 ほうれん草、 はくさい、 にんじん、 オレンジ(1/6)	コンソメ、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 517 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 374 g
27 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 (焼肉風野菜炒め シュウマイ バナナ)	米、ゆでうどん、 なたね油、焼ふ	豚肉、脱脂粉乳、 牛乳	キャベツ、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口、 しょうゆ	ハーベスト牛乳(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 19.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 259 g
28 (木)	ごはん (冬野菜のカレー汁 キャベツのツナサラダ りんご)	米、 さといも(洗い)	豚肉)、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 コーン缶、 りんご(1/6)	カレールー、 酢、しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 259 g
29 (金)	年末休暇						
30 (土)	年末休暇						
	☆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	523	22.6	14.3	282	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 1日(金)