

献立表

2024年01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	
1 (月)	元旦						
2 (火)	年始休暇						
3 (水)	年始休暇						
04 (木)	七草がゆ 鯖の塩焼き シュウマイ りんご	米	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 にんじん、 だいこん(葉)、 かぶ、かぶ・葉、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	たべっこどうぶつ 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 289 g
05 (金)	お楽しみ弁当					ウエハース 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
06 (土)							
09 (火)	ごはん トマト ベーコンカレー汁 煮干の甘露煮 フルーツヨーグルト和え	米、さつまいも、 じゃがいも、 ごま油、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、 いわし(煮干し)、 バター、ごま	たまねぎ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 トマト(1/6)	カレールウ、 みりん、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	りんご(1/6個) 牛乳(80) キャメルポテト 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 290 g
10 (水)	ごはん ポテトのチーズ焼き ほうれん草と切干大根のナムル かぼちゃとえのきのみそ汁	米、じゃがいも、 乾パン、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 ほうれん草、 たまねぎ、 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、 パセリ粉、 コンソメ	ビスコ 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 368 g
11 (木)	ごはん みそおでん キャベツのお浸し みかん	米、 さといも(洗い)、 糸こんにやく、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、かつお節、 さつま揚げ、 厚揚げ(個)、 牛乳	だいこん、キャベツ、に んじん、こんぶ(だし 用)、みかん	みりん、しょうゆ	お子様せんべい 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 6.6 g カルシウム 431 g
12 (金)	ごはん コロケ ひじきの煮物 春雨スープ	じゃがいも、 米、パン粉、 小麦粉、 はるさめ、 なたね油、 三温糖、	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 薄揚げ、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 はくさい、ひじき、 干しいたけ	しょうゆ、コンソメ	1歳からのサッポロポテト 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 307 g
13 (土)							
15 (月)	ごはん すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 そうめんみそ汁	米、さつまいも、 しらたき、 干しそうめん、 三温糖	焼き豆腐、豚肉、 脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 牛乳	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	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 488 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 328 g
16 (火)	ごはん 大根のみそ汁 ジャーマンポテト ポイルブロッコリー オレンジ	米、じゃがいも、 スパゲティ、 オリーブ油	牛乳、ベーコン、 薄揚げ、米みそ、 バター、 粉チーズ	だいこん、 にんじん、 フロッキー、 たまねぎ、 ピーマン、 オレンジ(1/6)、	かつおだし汁、 ケチャップ、 フロッキー、 ウスターソース、 コンソメ、 パセリ粉	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 484 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 188 g
17 (水)	ごはん ふりかけ スタミナ竜田揚げ パイン入りキャベツ 小松菜のかき卵みそ汁	米、片栗粉、 なたね油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	キャベツ、 パイン缶、 ごまつな、にんじん、 ねぎ、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、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 493 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 284 g
18 (木)	五目ごはん りんご ささみカツ かぼちゃのそぼろあんかけ 大根のみそ汁	米・なたね油、 パン粉、小麦粉、 片栗粉、 ロールパン	鶏もも肉、 鶏ひき肉、卵、 米みそ、 鶏ささ身(個)	りんご天然果汁、 かぼちゃ、 にんじん、 だいこん、 えのきたけ、ごぼう、 りんご(1/6)、	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) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 15.8 g カルシウム 61 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 (金)	ごはん 白身魚のフライ れんこんと人参の金平 うどん入りすまし汁	米、 ゆでうどん、 小麦粉、 パン粉、 なたね油、 ごま油、焼ふ、	脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	れんこん、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 265 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん 筑前煮 小松菜のごまあえ 豆腐となめこのみそ汁	米、 糸こんにゃく、 三温糖、 ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 鶏もも肉、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、 ごまつな、なめこ、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、コーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(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 407 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.9 g カルシウム 330 g
23 (火)	ごはん スキムミルククリーム煮 もやしのナムル オレンジ	米、もち、 さつまいも、 なたね油、 小麦粉、 三温糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 脱脂粉乳、ごま	もやし、はくさい、 にんじん、たまねぎ、 オレンジ(1/6)	酢、しょうゆ、 コンソメ、 こしょう	たべっこどうぶつ牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 252 g
24 (水)	ごはん えのきのすまし汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え トマト かもめ・つばめ弁当日	米、パン粉、 焼ふ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 かつお節、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 トマト(1/6)、 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	バナナ牛乳(80) 芋けんぴ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12 g カルシウム 278 g
25 (木)	ごはん ミンチカツ マカロニサラダ 切干大根のみそ汁	米、 マヨネーズ、 マカロニ、 パン粉、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	ホーロ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 266 g
26 (金)	ごはん 冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、牛乳	もも缶、みかん缶、 パイナップル、 キャベツ、かぶ、 にんじん、しめじ、 かぶ・葉	コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 265 g
27 (土)							
29 (月)	ごはん マカロニのトマト煮 キャベツとリンゴのサラダ わかめとコーンのスープ	米、マカロニ、 なたね油、 三温糖	豚ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 粉チーズ、牛乳	キャベツ、りんご、 にんじん、たまねぎ、 クリームコーン缶、カッ トわかめ、 にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、酢、 コンソメ、 パセリ粉	野菜せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.2 g カルシウム 270 g
30 (火)	ごはん オレンジ 鮭のカレムニエル 里芋のそぼろ煮 白菜と厚揚げのみそ汁	米、 さといも(洗い)、 小麦粉、 三温糖、 ごま油、 なたね油	牛乳、鶏ひき肉、 厚揚げ、 いわし(煮干し)、 米みそ、バター、 さけ(切り身)、 かつお節、ごま	はくさい、 にんじん、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 カレー粉	ウエハース牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 341 g
31 (水)	ごはん 粉吹き芋 ささみカツ 春雨サラダ ほうれん草と豆腐のスープ	米、じゃがいも、 なたね油、 はるさめ、 パン粉、 小麦粉、 三温糖、	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ハム、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 きゅうり、 ほうれん草、 あおのり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	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 513 kcal たんぱく質 28 g 脂質 12.9 g カルシウム 275 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	510	22.1	13.8	283	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 5日(金)

24日(水)かもめ・つばめのみ(そり遊び)