

献立表

2024年02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 (木)	ごはん 冬野菜のカレー汁 もやしと人参のナムル バナナ	米、 さといも(洗い)、 なたね油、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 にんにく	カレールウ、酢、 しょうゆ、コンソメ、 ウスターソース	お子様せんべい 牛乳(80) バタークッキー 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 270 g
02 (金)	ごはん りんご さばのカレー揚げ 小松菜のごまあえ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 さば(切り身)、 牛乳	こまつな、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 えのきたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、 カレー粉、食塩	ポーロ 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 315 g
03 (土)							
05 (月)	ごはん チキンクリームシチュー だしまき卵 スティックきゅうり	米、じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ	卵(だし巻き卵)、 鶏もも肉、 脱脂粉乳、 牛乳	はくさい、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん	コンソメ	ウエハース 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 355 g
06 (火)	ごはん そうめんみそ汁 ポイルウインナー かぼちゃのサラダ トマト	米、 干しそうめん、 マヨネーズ	牛乳、ウインナー、 薄揚げ、米みそ、 ハム、ごま	かぼちゃ、 はくさい、 コーン缶、きゅうり、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	中半月 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 23.5 g カルシウム 171 g
07 (水)	ごはん オレンジ ミンチカツ 白菜と薄揚げの煮びたし 豚汁	米、糸こんにゃく、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 豚肉、薄揚げ、 米みそ、かつお節、 厚揚げ(個)、 牛乳	はくさい、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 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) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 349 g
08 (木)	お楽しみ弁当日					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
09 (金)	ごはん 八宝菜 シュウマイ 中華スープ	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ(本)、 牛乳	はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、にら、 干しいたけ	みりん、しょうゆ、 コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 282 g
10 (土)							
13 (火)	ごはん チーズ納豆 白身のフライ 里芋のそぼろ煮 小松菜のかき卵みそ汁	米、 さといも(洗い)、 フランスパン、 小麦粉、 パン粉、 なたね油、	牛乳、 挽きわり納豆、 卵、鶏ひき肉、 チーズ、米みそ、 きな粉、 かつお節、	こまつな、にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	ポーロ 牛乳(80) スキムきなこラスク 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 36 g 脂 質 22.4 g カルシウム 244 g
14 (水)	ごはん ほうれん草のキッシュ ポイルブロックリー 豆腐と揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 マヨネーズ	卵、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、 生クリーム、 牛乳、 ピザ用チーズ、	バナナ(乾果)、 ブロックリー、 ほうれんそう、 しめじ、ねぎ	かつおだし汁、 こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 346 g
15 (木)	きのこの炊き込みおこわ ささみカツ みかん 白菜のお浸し 切干大根のみそ汁	米、もち米、 なたね油、 パン粉、小麦粉、 ごま油、三温糖、 ロールパン	焼き豚、卵、 薄揚げ、米みそ、 鶏ささ身(個)、 かつお節	りんご天然果汁、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 みかん(個)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	えびせん 牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 92 g
16 (金)	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ キャベツの酢の物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、パン粉、 三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、ごま、 米みそ、卵、 しらす干し、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	ビスコ 牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 22.6 g カルシウム 458 g
17 (土)							

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 月	ごはん トマト 鯖の塩焼き ケチャップスパゲティ 冬のミネストローネスープ	米、 スパゲティ、 オリーブ油	脱脂粉乳、 ベーコン、 さば(切り身)、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、かぶ、 かぶ・葉、 ピーマン、 トマト(1/6)、	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩	ヨーグルト とんがりコーンうすしお味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 265 g
20 火	ごはん ハヤシチュー ブロッコリーのおかか和え オレンジ	米、小麦粉、 ごま油、 三温糖	牛乳、牛肉、 バター、 いわし(煮干し)、 ごま、かつお節	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 エリンギ、 オレンジ(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.4 g カルシウム 307 g
21 水	ごはん カルシウムかき揚げ マカロニサラダ わかめとかにかまの卵スープ	米、乾パン、 さつまいも、 小麦粉、 マヨネーズ、 マカロニ、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 しらす干し、 牛乳	コーン缶、 にんじん、た まねぎ、きゅうり、ピー マン、ごぼう、 カットわかめ、 あおのり	コンソメ	バナナ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 287 g
22 木	ごはん ともみうどん汁 マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 りんご	米、ゆでうどん、 さつまいも、 片栗粉、 三温糖、 ごま油、焼ふ	牛絹豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 りんご(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) クラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 301 g
24 土							
26 月	ごはん ポテトのチーズ焼き キャベツの胡麻和え 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	牛絹豆腐、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 ピザ用チーズ、 ごま、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 パセリ粉、 コンソメ、こしょう	ウエハース牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 393 g
27 火	ごはん 筑前煮 切干大根とほうれん草のお浸し にら卵スープ	米、 ホットケーキ粉、 糸こんにやく、 片栗粉、三温糖、 ごま油、 なたね油	牛乳、鶏もも肉、卵、 脱脂粉乳、 かつお節	にんじん、 ほうれん草、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、にら、 バナナ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	ハーベスト牛乳(80) バナナホットケーキ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 11.1 g カルシウム 222 g
28 水	ごはん 冬野菜のみそ汁 コロッケ ブロッコリーのごまあえ オレンジ	じゃがいも、米、 さといも(洗い)、 パン粉、小麦粉、な たね油	脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 ブロッコリー、 はくさい、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょう ゆ、食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 281 g
29 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ わかめスープ	米、はるさめ、 三温糖、 なたね油、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ハム、ごま、 牛乳	にんじん、 きゅうり、 トマト、たまねぎ、 コーン缶、 しょうが、 カットわかめ	みりん、酢、 しょうゆ、 コンソメ	マリービスケット牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 16.1 g カルシウム 253 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	538	23.1	16.1	282	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 8日(木)

