

# 献立表

2024年03月

福井認定こども園 若草こども園

日 ノ 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)	二色まぜごはん ヒレカツ 麩のすまし汁 マカロニサラダ もも缶	米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、なたね油、焼ふ	豚肉、カルピス、卵	もも缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) <b>ひなあられ</b> カルピス	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 40 g
02 (土)							
04 (月)	ごはん チキンカレー汁 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、ごま、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、バナナ(1/3)	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	マンナビスケット 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 6.4 g カルシウム 263 g
05 (火)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 赤魚の煮付け 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 スティックきゅうり	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、いわし(煮干し)、米みそ、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ホーロ 牛乳(80) <b>煮干のごま炒め</b> 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 359 g
06 (水)	ごはん チーズ納豆 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐と卵のスープ	米、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、卵、木綿豆腐、チーズ、かつお節、牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ	りんご(1/6個) 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 324 g
07 (木)	ごはん 中華スープ 八宝菜 シュウマイ オレンジ	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、オレンジ(1/6)	みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう	野菜せんべい 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 23.3 g 脂 質 13 g カルシウム 268 g
08 (金)	ごはん ミンチカツ さつま揚げとれんこんの炒め煮 うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、パン粉、小麦粉、なたね油、焼ふ、三温糖、ごま油	脱脂粉乳、卵、なると、ごま、さつま揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、れんこん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	1歳からのサッポロポテト 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17 g カルシウム 274 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん ポイルウインナー スパゲティのツナサラダ 切干し大根のみそ汁	米、マヨネーズ、スパゲティ	ウインナー、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁	ビスコ 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 21 g カルシウム 322 g
12 (火)	ごはん トマト 鮭のムニエル ほうれん草としめじのソテー かにかま入り中華スープ	米、小麦粉、ごま油	脱脂粉乳、卵、ベーコン、かにかまぼこ、バター、さけ(切り身)、牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、トマト(1/6)	コンソメ、食塩、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 16 g カルシウム 283 g
13 (水)	ごはん オレンジ 豆腐と小松菜のキッシュ さつま芋の甘煮 揚げのみそ汁	さつまいも、乾パン、三温糖、米	木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ、米みそ、薄揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、コンソメ、こしょう	ホーロ 牛乳(80) <b>カンパン</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 353 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12 g カルシウム 396 g
14 (木)	ごはん さつま汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華風サラダ いちご	米、さつまいも、なたね油、はるさめ、三温糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、厚揚げ、鶏もも肉、米みそ、ハム、牛乳	いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酢	マンナビスケット 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 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 302 g
15 (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
16 (土)							エネルギー 1 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 2 g
18 (月)	ごはん パナナ ポトフ もやしと人参のナムル ふりかけ	米、じゃがいも、ごま油	脱脂粉乳、ウインナー、ごま、さつま揚げ、牛乳	もやし、にんじん、キャベツ、バナナ(1/3)	しょうゆ、酢、コンソメ、こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 277 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
19 (火)	ごはん りんご さばのみそ煮 ほうれん草と切干大根のお浸し ふとわかめのみそ汁	米、もち、焼ふ、 三温糖	牛乳、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節	ほうれんそう、 にんじん、 切り干しだいこん、 りんご(1/6)、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、しょうゆ	えびせん牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 170 g
21 (木)	ソースカツ丼 きんぴらごぼう パイン缶 里芋と大根のみそ汁	米、 さといも(洗い)、 なたね油、 パン粉、 小麦粉、 三温糖、	豚肉、米みそ、 卵、ごま	りんご天然果汁、 パイン缶、 にんじん、ごぼう、 はくさい、 だいこん	かつおだし汁、 しょうゆ、 ウスターソース、 みりん、 ケチャップ、 こしょう	ハーベスト牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18 g 脂質 20.6 g カルシウム 81 g
22 (金)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え コーン入りかき玉汁	米、三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 ねぎ、ひじき	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) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 289 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉のつくね煮 ポイルブロッコリー りんごヨーグルト	米、 マヨネーズ、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 ヨーグルト(無糖)、 卵、米みそ、 牛乳	かぶ、にんじん、 ブロッコリー、 りんご、たまねぎ、 かぶ・葉、 干しいたけ、 ひじき、しょうが、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	バナナ牛乳(80) ばかうけ青のり味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 308 g
26 (火)	ごはん トマト ジャーマンポテト ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも	牛乳、絹豆腐、 スライスチーズ、 ベーコン、 ウインナー、 米みそ、薄揚げ、 バター、	なめこ、にんじん、 ブルーベリージャム、 たまねぎ、 ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 こしょう、 パセリ粉	中半月牛乳(80) 自分で作ろうクラッカーサンド 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.2 g カルシウム 287 g
27 (水)	ごはん 豚肉の味噌焼き 春雨ときゅうりの酢の物 白菜と卵のスープ	米、はるさめ、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	バナナ(乾果)、 はくさい、きゅうり、 にんじん、にら	酢、みりん、 しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ウエハース牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21 g 脂質 10.5 g カルシウム 267 g
28 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ 粉ふき芋 りんご	米、じゃがいも、 小麦粉、 パン粉、 なたね油	鶏むね肉、 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)、 あおのり	かつおだし汁、 食塩、こしょう	野菜せんべい牛乳(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 499 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 289 g
29 (金)	ごはん ふりかけ ささみカツ スイートポテトサラダ 豆腐と揚げのみそ汁	米、さつまいも、 なたね油、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ハム、 薄揚げ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、 食塩	ホーロ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.3 g カルシウム 301 g
30 (土)							
	☆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	522	22.9	15.3	268	2.0	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 15日(金)