

# 献立表

2024年04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 ( 月 )	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル オレンジ	米、じゃがいも、 ごま油	脱脂粉乳、厚揚げ、 鶏ひき肉、ごま、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6)	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ハイハイ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 349 g
02 ( 火 )	ごはん 鮭のムニエル キャベツのツナサラダ 白菜のスープ	米、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 なたね油	牛乳、 ツナ油漬缶、 ハム、バター、 さけ(切り身)	キャベツ、 はくさい、りんご、 にんじん、 きゅうり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	ホーロ牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 198 g
03 ( 水 )	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 小松菜のごまあえ トマト	米、しらたき、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 米みそ、ごま、 牛乳	こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 もやし、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、 トマト(1/6)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11 g カルシウム 347 g
04 ( 木 )	ごはん ミンチカツ 花人参の煮付け 大根と厚揚げのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 289 g
05 ( 金 )	ごはん ハヤシチュー キャベツと薄揚げのおかか煮 もも缶	米、小麦粉、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 薄揚げ、バター、 かつお節、牛乳	たまねぎ、もも缶、 にんじん、 キャベツ、 エリンギ、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、 こしょう	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 539 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 282 g
06 ( 土 )							
08 ( 月 )	ごはん マーボー豆腐 シュウマイ りんご	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	こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	ハイハイ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 302 g
09 ( 火 )	ごはん とん汁うどん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル トマト	米、ゆでうどん、 マカロニ、 さといも(洗い)、 三温糖、 ごま油	牛乳、豚肉、 米みそ、きな粉、 さば(切り身)、 ごま	もやし、にんじん、 だいこん、 コーン缶、ねぎ、 トマト(1/6)、 干しいたけ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、酢、 しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 162 g
10 ( 水 )	ごはん オレンジ ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 わかめとコーンのスープ	米、ごま油、 三温糖	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、 卵、ごま、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 干しいたけ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	中半月牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 484 g
11 ( 木 )	ごはん カルシウムかき揚げ ほうれん草のお浸し コーンスープ	米、さつまいも、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 しらす干し、 かつお節、牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 コーン缶、 赤ピーマン、	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.2 g カルシウム 272 g
12 ( 金 )	おたのしみ弁当日					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
13 ( 土 )							
15 ( 月 )	ごはん えびフライ 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	えび、脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、卵、 牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 バナナ(1/2)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ヨーグルト バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 322 g
16 ( 火 )	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、 ごま油、 なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉、 いわし(煮干し)、 米みそ、 かつお節、ごま	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ウエハース牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 376 g
17 ( 水 )	ごはん ささみカツ 小松菜とベーコンのソテー りんご	米、乾パン、 パン粉、 小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 米みそ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	こまつな、しめじ、 にんじん、 たまねぎ、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 15 g カルシウム 306 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	
18 (木)	ゆかりとわかめごはん ～ ポイルウインナー みかん缶 ～ スイートポテトサラダ ～ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 ロールパン	ウインナー、 ハム、米みそ	りんご天然果汁、 みかん缶、 かぼちゃ、 きゅうり、 たまねぎ、 えのきたけ	昆布だし汁	お子様せんべい牛乳(80) ～ ロールパン ～ りんごジュース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 56 g
19 (金)	ごはん ～ ひじき入り豆腐ハンバーグ ～ スティックきゅうり ～ キャベツのみそ汁	米、マヨネーズ、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、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、 こしょう	りんご牛乳(80) ～ チョコビスケット ～ 牛乳(80) ～ 脱脂粉乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 290 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん 五目みそ汁 ～ さばの焼きおろし煮 ～ ポイルブロッコリー ～ チーズ納豆	米、さつまいも、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	だいこん、 ブロッコリー、 はくさい、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイハイ牛乳(80) ～ きなこせんべい ～ 牛乳(80) ～ 脱脂粉乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 330 g
23 (火)	ごはん トマト ～ 新じゃがとベーコンのキッシュ ～ スティックきゅうり ～ 豆腐とわかめのみそ汁	米、さつまいも、 じゃがいも、 なたね油	牛乳、 絹ごし豆腐、卵、 生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、 にんじん、しめじ、 ねぎ、 カットわかめ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 こしょう、食塩	お子様せんべい牛乳(80) ～ さつま芋スティック ～ 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 243 g
24 (水)	ごはん ふりかけ ～ ポトフ ～ キャベツの胡麻和え ～ オレンジ	米、じゃがいも、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 さつま揚げ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 バナナ(乾果)、 オレンジ(1/6)	しょうゆ、 コンソメ	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 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 286 g
25 (木)	ごはん ～ スキム肉じゃが ～ 小松菜ともやしの和え物 ～ そうめん汁	米、じゃがいも、 しらたき、 干しとうめん、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 かまぼこ、 薄揚げ、 ちくわ(本)、 牛乳	こまつな、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	バナナ牛乳(80) ～ ハーベスト ～ 牛乳(80) ～ 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 9.5 g カルシウム 342 g
26 (金)	ごはん ～ コロケ ～ 春雨ときゅうりの酢の物 ～ ほうれん草のかき卵入りみそ汁	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれん草	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 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 579 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 277 g
27 (土)							
30 (火)	ごはん さつま芋のみそ汁 ～ 白身魚フライ ～ いんげんとさつま揚げの炒め煮 ～ トマト	米、さつまいも、 パン粉、小麦粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、 さつま揚げ、 牛乳	にんじん、 いんげん、ねぎ、 トマト(1/6)、 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	マンナビスケット牛乳(80) ～ おにぎりせんべい ～ 牛乳(80) ～ 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 9.5 g カルシウム 283 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
	以上児	510	22.3	14.1	290	1.7	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 12日(金)

月1回基本第1金曜日ですが、行事等の都合により変更となる場合がありますので、ご確認下さい。尚、7月～9月は食中毒防止の為、弁当日はありません。