

献立表

2024年05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 (水)	ごはん ささみカツ キャベツと薄揚げの煮浸し パイン缶	米、干しそうめん、 パン粉、なたね油、 小麦粉、三温糖	脱脂粉乳、 薄揚げ、卵、 鶏ささ身(個)、 かつお節、牛乳	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、ねぎ	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) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 294 g
02 (木)	ごはん 豚肉のトマトスープ煮 ほうれん草と切干大根のナムル バナナ	米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	豚肉、ベーコン、 ごま	たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、 ホールトマト缶詰、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)	ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) ソファール	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 207 g
07 (火)	ごはん かき卵汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ミックスフルーツ	米、ホットケーキ粉、 ごま油、三温糖	牛乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 脱脂粉乳、 さば(切り身)	にんじん、 もも缶、みかん缶、 バナナ、パイン缶、 ごまつな、ひじき、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	りんご(1/6個) 牛乳(80) バナナホットケーキ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 19.3 g カルシウム 226 g
08 (水)	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう トマト	米、なたね油、 ごま油、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 ねぎ、トマト(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、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 20.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 289 g
09 (木)	ごはん さつま揚げのスープ マーボー豆腐 スティックきゅうり 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、 さつま揚げ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、干しいたけ、 りんご(1/6)、 しょうが	しょうゆ、 コンソメ	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 467 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 11.7 g カルシウム 283 g
10 (金)	ごはん コロッケ キャベツのツナマヨネーズあえ 玉ねぎのみそ汁	じゃがいも、米、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、卵、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 コーン缶、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	ゼリー ばかうけ青のり味 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 23 g カルシウム 265 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん 青梗菜のスープ 赤魚の煮付け きゅうりとかにかまの酢の物 オレンジ	米、三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 かにかまぼこ、 牛乳	きゅうり、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12 g カルシウム 285 g
14 (火)	ごはん 豆腐のスープ スペイン風オムレツ 人参サラダ チーズ納豆	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	牛乳、木綿豆腐、 卵、挽きわり納豆、 生クリーム、 チーズ、きな粉、 かつお節	にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう	中半月 牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 249 g
15 (水)	ごはん マカロニ入りジャーマンポテト キャベツの胡麻和え 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも、 マカロニ、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、バター、 ごま、粉チーズ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、なめこ、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) 芋けんぴ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 295 g
16 (木)	たけのご飯 だしまき卵 りんご ブロッコリーマヨ添え さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 ロールパン	卵(だし巻き卵)、 米みそ、薄揚げ	りんご天然果汁、 ブロッコリー、 にんじん、 たけのご(ゆで)、 しいたけ、ねぎ、 りんご(1/6)、	かつおだし汁、 酒、しょうゆ、 食塩	塩せんべい 牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 86 g
17 (金)	ごはん ハヤシチュー シュウマイ 春雨ときゅうりの酢の物	米、小麦粉、 はるさめ、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 バター、ごま、 牛乳	たまねぎ、 みかん缶、 にんじん、きゅうり、 ホールトマト缶詰、 エリンギ、 にんにく	ケチャップ、酢、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	ウエハース 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 271 g
18 (土)							
20 (月)	ごはん えのきのすまし汁 鮭のムニエルタルソース添え こんにゃくと牛肉の炒り煮 バナナ	米、糸こんにゃく、 マヨネーズ、 小麦粉、ごま油、 三温糖、 なたね油	牛乳、牛肉、卵、 いわし(煮干し)、 バター、 さけ(切り身)、 ごま	はくさい、にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 パセリ粉、 こしょう	ハイハイン 牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 25 g カルシウム 350 g
21 (火)	お楽しみ弁当		牛乳			野菜せんべい 牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80)	

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	
22 (水)	ごはん ちくわ磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	ちくわ、脱脂粉乳、ハム、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 257 g
23 (木)	ごはん そうめんみそ汁 白身魚のフライ かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜の納豆和え	米、小麦粉、干しそうめん、パン粉、なたね油、片栗粉、三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、鶏ひき肉、納豆、卵、米みそ、薄揚げ、牛乳	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ホーロ牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 342 g
24 (金)	ごはん ミンチカツ ほうれん草とえのき茸のお浸し かぼちゃのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、牛乳	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 264 g
25 (土)							
27 (月)	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し 春雨スープ	米、しらたき、はるさめ、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、焼き豆腐、ベーコン、しらす干し、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、コンソメ	ウエハース牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 289 g
28 (火)	ごはん 揚げのみそ汁 えびフライ ケチャップスパゲティ ポイルブロッコリー	米、さつまいも、スパゲティ、パン粉、なたね油、小麦粉、マヨネーズ、	牛乳、えび、卵、米みそ、薄揚げ、バター	ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩	ヨーグルト キャラメルポテト 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 214 g
29 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 ポイルウイナー じゃが芋の千切り炒め トマト	米、ゆでうどん、じゃがいも、なたね油、焼ふ	ウイナー、脱脂粉乳、ちくわ、牛乳	にんじん、ピーマン、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14 g カルシウム 243 g
30 (木)	ごはん 根菜みそ汁 ひじきと豆腐入り煮込みハンバーグ きゅうりの昆布あえ オレンジ	米、さつまいも、パン粉	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、牛乳	にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、オレンジ(1/6)、塩こんぶ、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	ホーロ牛乳(80) とんがりコーン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 9.3 g カルシウム 294 g
31 (金)	ごはん パイン缶 鯖の塩焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁	米、さつまいも、三温糖	さば、木綿豆腐	パイン缶、ほうれん草、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) ゼリー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 54 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	520	21.5	14.7	253	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時のおよつのは、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

21日(火)・・・春の遠足