

献立表

2025年06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	
02 (－) 月 (－)	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し みかん缶	米、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 かつお節、牛乳	みかん缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	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 脱脂粉乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 260 g
03 (－) 火 (－)	ごはん りんご じゃが芋とペーコンのキッシュ ゆでブロッコリー 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、じゃがいも、 焼ふ、 マーガリン、 グラニュー糖	牛乳、卵、 生クリーム、 ペーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ、 脱脂粉乳、きな粉	ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、しめじ、 トマト、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 19.7 g カルシウム 213 g
04 (－) 水 (－)	ごはん 八宝菜 キャベツのツナマヨネーズあえ わかめとコーンのスープ	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 ちくわ、牛乳	キャベツ、はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 きゅうり、コーン缶、 干しいたけ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ホーロ 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 207 g
05 (－) 木 (－)	ごはん 春雨スープ 鮭のムニエルタルタルソース添え ちくわともやしのごま炒め オレンジ	米、マヨネーズ、 はるさめ、 米粉、なたね油	卵、ちくわ、 バター、ごま、 さけ(切り身)	にんじん、 もやし、キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 あおのり	バセリ粉、 しょうゆ、 コンソメ、食塩	ウエハース 牛乳(80) ゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 63 g
06 (金) (－)	おたのしみ弁当日					マンナビスケット 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
07 (土) (－)							
09 (－) 月 (－)	ごはん 筑前煮 トマト 小松菜のみそ汁	米、糸こんにやく、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	れんこん、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、ごぼう、 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	お子様せんべい 牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 217 g
10 (－) 火 (－)	ごはん 焼肉風野菜炒め きゅうりのゆかりあえ 豆腐となめこのみそ汁	米、さつまいも、 なたね油、 三温糖	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 こしあん(生)、 米みそ	キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 もやし、にんじん、 なめこ、ピーマン、 ねぎ、 かんでん(粉)	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 手作りさつま芋羊羹 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 188 g
11 (－) 水 (－)	ごはん オレンジ ミンチカツ ひじきと人参の炒め煮 切干大根と玉ねぎのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、卵、 薄揚げ、米みそ、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、ひじき、 切り干しだいこん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	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) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 295 g
12 (－) 木 (－)	ごはん パナナ 野菜かき揚げ チーズ納豆 はるさめとさつま揚げのスープ	米、さつまいも、 米粉、 なたね油、 はるさめ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 ごま、さつま揚げ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ、 ピーマン、 えのきたけ、 バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ、 食塩	塩せんべい 牛乳(80) バタークッキー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 16.8 g カルシウム 325 g
13 (金) (－)	ごはん カレー風味肉じゃが きゅうりとしらすのサラダ 大根と揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 しらす干し、米みそ、 薄揚げ、牛乳	たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 キャベツ、きゅうり、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、カレー粉	ホーロ 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 418 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 225 g
14 (土) (－)							
16 (－) 月 (－)	ごはん 鯖の塩焼き マカロニサラダ トマト	米、 スパゲティー、 マヨネーズ	脱脂粉乳、 さば(切り身)、 牛乳	きゅうり、 コーン缶、 にんじん、 トマト(1/6)	食塩	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 466 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 180 g
17 (－) 火 (－)	ごはん ボイルウインナー 切干し大根とじゃが芋の旨煮 もやしのみそ汁	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	牛乳、ウインナー、 厚揚げ、 いわし(煮干し)、 米みそ、ごま	にんじん、もやし、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 ケチャップ	中半月 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 19.1 g カルシウム 359 g
18 (－) 水 (－)	ピラフ オレンジ ささみカツ ボイルブロッコリー わかめとかにかまの卵のスープ	米、なたね油、 パン粉、 小麦粉、 ロールパン	卵、ペーコン、 かにかまぼこ、 鶏ささ身(個)	りんご天然果汁、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 コーン缶、 赤ピーマン、	コンソメ、 白こしょう、食塩	ホーロ 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 65 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 (木)	ごはん (ジャーマンポテト もやしとわかめのナムル ふりかけ	米、じゃがいも、 乾パン、ごま油	脱脂粉乳、 ベーコン、バター、 ごま、粉チーズ、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 パセリ粉、こしょう	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 384 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 6.6 g カルシウム 211 g	
20 (金)	ごはん (コロツケ きゅうりの納豆和え トマト	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油	納豆、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 牛乳	たまねぎ、きゅうり、 なす、にんじん、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 335 g	
21 (土)								
23 (月)	ごはん (白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え りんご	米、パン粉、 なたね油、小麦粉	たら、脱脂粉乳、卵、 かつお節、 牛乳	ブロッコリー、 りんご(1/6)	しょうゆ、食塩、 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 430 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.3 g カルシウム 194 g	
24 (火)	ごはん (厚揚げカレー汁 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、三 温糖	牛乳、厚揚げ、 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、ごま、 きな粉	たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 もも缶、みかん缶、 パイン缶	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 267 g	
25 (水)	ごはん (ホイコーロー シュウマイ 青梗菜のスープ	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、牛乳	キャベツ、 にんじん、 チンゲンサイ、 コーン缶、 赤ピーマン	しょうゆ、コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 16.9 g カルシウム 263 g	
26 (木)	ごはん (ピーマンハンバーグ 小松菜とツナのごま和え かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 なたね油	脱脂粉乳、 木綿豆腐、卵、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 ピーマン、 えのきたけ、	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、こしょう	ヨーグルト こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 735 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 326 g	
27 (金)	ごはん (スキムミルククリーム煮 ケチャップスパゲティー バナナ	米、さつまいも、 スパゲティー、 米粉、 オリーブ油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 バナナ(1/3)	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、 こしょう、食塩	りんご(1/6個)牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 6.5 g カルシウム 294 g	
28 (土)								
30 (月)	ごはん (ミンチカツ 小松菜と厚揚げの炒め煮 チーズ納豆	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 チーズ、 かつお節、牛乳	こまつな、 にんじん、 たまねぎ	しょうゆ、 みりん、食塩	お子様せんべい牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 25.1 g カルシウム 373 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	508	20.1	14.5	244	1.4	給食＋午後おやつ	

おたのしみべんとうの日 6日(金)

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。
 今回は、4月の身長体重から給与目標量を算出しました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備 考
3-5歳児(人数での基本計算)	535	21.4	14.9	241	給食＋午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	537	21.5	14.9	241	
1-2歳児(人数での基本計算)	458	18.3	12.7	208	午前・午後おやつ ＋給食
1-2歳児(身長体重考慮)	476	19	13.2	208	

日々の栄養価には、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量を満たすよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1273	50.9	35.4	573
1-2歳児	915	36.6	25.4	415

ご家庭の参考にして下さい。