

# 献立表

2025年07月

福井認定こども園 若草こども園

| 日<br>／<br>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<br>(火)<br>火曜 | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>もやしとわかめのナムル<br>オレンジ                   | 米、ごま油                                           | 脱脂粉乳、<br>さば(切り身)、<br>ごま、牛乳                            | もやし、にんじん、<br>オレンジ(1/6)、<br>カットわかめ                                       | しょうゆ、食塩                       | ホーロ牛乳(80)<br>アンパンマン野菜せんべい<br>牛乳<br>脱脂粉乳          | エネルギー 421 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 11.4 g<br>カルシウム 253 g |
| 02<br>(水)<br>水曜 | ごはん<br>なすのみそ汁<br>ひじき入り鶏肉のつくね煮<br>さつま芋の甘煮<br>チーズ納豆     | 米、さつまいも、<br>三温糖                                 | 鶏ひき肉、<br>挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、卵、<br>チーズ、米みそ、<br>かつお節、牛乳    | たまねぎ、<br>にんじん、なす、<br>干しいたけ、<br>しょうが、<br>カットわかめ、ひじき                      | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん           | 塩せんべい牛乳(80)<br>かりんとう<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳           | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 11.7 g<br>カルシウム 283 g |
| 03<br>(木)<br>木曜 | ごはん<br>豚汁<br>コロツケ<br>青菜とベーコンのソテー<br>ミックスフルーツ          | 米、パン粉、<br>小麦粉、油、<br>なたね油、<br>じゃがいも              | 豚肉、脱脂粉乳、<br>卵、ベーコン、<br>米みそ、<br>厚揚げ(個)、<br>牛乳          | だいこん、<br>こまつな、もも缶、<br>みかん缶、<br>パイン缶、<br>たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、              | かつおだし汁、<br>コンソメ、食塩            | ヨーグルト<br>白い風船<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳                  | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂 質 22.7 g<br>カルシウム 346 g |
| 04<br>(金)<br>金曜 | ごはん<br>ポテトのチーズ焼き<br>春雨の酢の物<br>ふりかけ                    | 米、じゃがいも、<br>はるさめ、<br>なたね油、<br>三温糖               | 脱脂粉乳、<br>ピザ用チーズ、<br>ツナ油漬缶、<br>牛乳                      | きゅうり、たまねぎ、<br>にんじん、コーン缶                                                 | 酢、しょうゆ、<br>パセリ粉、<br>コンソメ、こしょう | マンナビスケット牛乳(80)<br>とんがりコーンうすしお味<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳 | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂 質 10.3 g<br>カルシウム 262 g |
| 05<br>(土)<br>土曜 |                                                       |                                                 |                                                       |                                                                         |                               |                                                  |                                                             |
| 07<br>(月)<br>月曜 | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>牛肉入りこんにゃくと人参の炒り煮<br>七タそうめん汁          | 米、<br>糸こんにゃく、<br>干しそうめん、<br>なたね油、<br>三温糖        | 脱脂粉乳、牛肉、<br>薄揚げ、ごま、<br>牛乳                             | にんじん、<br>オクラ、しょうが                                                       | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん           | ホーロ牛乳(80)<br>星たべよ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳              | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 287 g |
| 08<br>(火)<br>火曜 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>キャベツのお浸し<br>うどん入りすまし汁                | 米、ゆでうどん、<br>片栗粉、ごま油、<br>三温糖、焼ふ、                 | 牛乳、木綿豆腐、<br>豚ひき肉、<br>米みそ、かつお節                         | キャベツ、にんじん、<br>たまねぎ、<br>干しいたけ、ねぎ、<br>とうもろこし(1/4)、<br>カットわかめ、<br>しょうが     | かつおだし汁、<br>しょうゆ、コンソメ          | 塩せんべい牛乳(80)<br>ゆでとうもろこし<br>牛乳                    | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 15.2 g<br>カルシウム 187 g |
| 09<br>(水)<br>水曜 | ごはん<br>さつま芋のみそ汁<br>ささみカツ<br>切干大根とほうれん草のお浸し<br>チーズ納豆   | 米、さつまいも、<br>油、パン粉、<br>小麦粉                       | 挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、チーズ、<br>卵、米みそ、<br>鶏ささ身(個)、<br>かつお節、牛乳 | ほうれんそう、<br>にんじん、<br>切り干しだいこん、<br>ねぎ、カットわかめ                              | かつおだし汁、<br>しょうゆ、食塩            | 野菜せんべい牛乳(80)<br>かたやきせんべい<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳       | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 32.4 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 335 g |
| 10<br>(木)<br>木曜 | ごはん<br>チンゲン菜となめこの<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>ゆでブロッコリー | 米、マヨネーズ、<br>なたね油、<br>三温糖                        | 豚肉、脱脂粉乳、<br>米みそ、牛乳                                    | かぼちゃ、<br>たまねぎ、<br>ブロッコリー、<br>チンゲンサイ、<br>にんじん、なめこ、<br>しょうが               | かつおだし汁、<br>みりん、しょうゆ           | 中半月牛乳(80)<br>えびせん<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳              | エネルギー 522 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 16 g<br>カルシウム 264 g   |
| 11<br>(金)<br>金曜 | ごはん<br>キャベツのみそ汁<br>スキム肉じゃが<br>きゅうりのゆかりあえ<br>バナナ       | 米、じゃがいも、<br>しらたき、<br>三温糖                        | 脱脂粉乳、豚肉、<br>米みそ、<br>ちくわ(本)、<br>牛乳                     | たまねぎ、<br>にんじん、<br>きゅうり、キャベツ、<br>バナナ(1/3)、<br>カットわかめ                     | かつおだし汁、<br>しょうゆ、みりん           | お子様せんべい牛乳(80)<br>源氏パイ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳          | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 9.8 g<br>カルシウム 296 g  |
| 12<br>(土)<br>土曜 |                                                       |                                                 |                                                       |                                                                         |                               |                                                  |                                                             |
| 14<br>(月)<br>月曜 | ごはん<br>焼肉風野菜炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>玉ねぎとトマトのみそ汁            | 米、なたね油                                          | 豚肉、脱脂粉乳、<br>米みそ、かつお節、<br>牛乳                           | キャベツ、<br>たまねぎ、<br>ほうれんそう、<br>にんじん、もやし、<br>トマト、ピーマン、<br>カットわかめ           | かつおだし汁、<br>焼肉のたれ甘口、<br>しょうゆ   | お子様せんべい牛乳(80)<br>ぼたぼた焼き<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳        | エネルギー 404 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 10 g<br>カルシウム 215 g   |
| 15<br>(火)<br>火曜 | ごはん<br>なすのみそ汁<br>白身魚のフライ<br>きゅうりとかにかまの酢の物<br>バナナ      | 米、さつまいも、<br>小麦粉、パン粉、<br>なたね油、<br>グラニュー糖、<br>三温糖 | 牛乳、<br>かにかまぼこ、<br>卵、米みそ、バター                           | きゅうり、なす、<br>たまねぎ、<br>にんじん、<br>カットわかめ、<br>バナナ(1/3)                       | かつおだし汁、<br>酢、しょうゆ、<br>食塩、こしょう | 塩せんべい牛乳(80)<br>キャラメルポテト<br>牛乳                    | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 14.1 g<br>カルシウム 193 g |
| 16<br>(水)<br>水曜 | ごはん<br>うどん入りすまし汁<br>夏野菜のかき揚げ<br>シュウマイ<br>トマト          | 米、ゆでうどん、<br>乾パン、米粉、<br>なたね油、焼ふ、                 | 脱脂粉乳、<br>しらす干し、<br>薄揚げ、牛乳                             | たまねぎ、<br>かぼちゃ、<br>にんじん、なす、<br>ピーマン、<br>トマト(1/6)、<br>カットわかめ              | かつおだし汁、<br>しょうゆ、<br>食塩        | マンナビスケット牛乳(80)<br>カンパン<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳         | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 10.4 g<br>カルシウム 226 g   |
| 17<br>(木)<br>木曜 | 夏のとうもろこしごはん<br>鶏の唐揚げ<br>キャベツとリンゴのサラダ<br>なすのみそ汁        | 米、なたね油、<br>片栗粉、<br>ロールパン                        | 鶏もも肉、<br>米みそ、卵、<br>バター                                | りんご天然果汁、<br>なす、キャベツ、<br>たまねぎ、きゅうり、<br>りんご、にんじん、<br>とうもろこし(ゆで)、<br>しょうが、 | かつおだし汁、<br>しょうゆ、酒、<br>酢、食塩    | 野菜せんべい牛乳(80)<br>ロールパン<br>りんごジュース                 | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 19.3 g<br>カルシウム 57 g  |

| 日<br>曜    | 献 立 名                                             | 材料名(昼食・3時おやつ)                    |                                                            |                                                                 |                                               | 10時おやつ<br>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                                           |                                                  |                                                             |
| 18<br>(金) | ごはん<br>スキムミルククリーム煮<br>オクラのおかか和え<br>オレンジ           | 米、さつまいも、<br>米粉                   | 鶏もも肉、<br>脱脂粉乳、<br>かつお節、牛乳                                  | オクラ、にんじん、<br>たまねぎ、<br>オレンジ(1/6)、<br>にんにく                        | しょうゆ、<br>コンソメ、<br>こしょう                        | ホーロ牛乳(80)<br>まがりせんべい<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳           | エネルギー 413 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 2.5 g<br>カルシウム 301 g  |
| 19<br>(土) |                                                   |                                  |                                                            |                                                                 |                                               |                                                  |                                                             |
| 22<br>(火) | ごはん<br>夏野菜カレー<br>切干大根とほうれん草のお浸し<br>すいか            | 米                                | 豚肉、脱脂粉乳、<br>かつお節、牛乳                                        | すいか、かぼちゃ、<br>ほうれんそう、<br>にんじん、<br>たまねぎ、なす、<br>ピーマン、<br>切り干しだいこん、 | カレールウ、<br>ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>しょうゆ、<br>コンソメ | 野菜せんべい牛乳(80)<br>おにぎりせんべい<br>牛乳<br>脱脂粉乳           | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂 質 7.1 g<br>カルシウム 216 g  |
| 23<br>(水) | ごはん<br>厚揚げとじゃが芋のあんかけ<br>きゅうりのゆかりあえ<br>小松菜となめこのみそ汁 | 米、じゃがいも、<br>三温糖、<br>なたね油、<br>片栗粉 | 豚ひき肉、<br>脱脂粉乳、<br>米みそ、<br>厚揚げ(個)、<br>牛乳                    | きゅうり、<br>にんじん、<br>たまねぎ、<br>こまつな、なめこ、<br>ねぎ                      | かつおだし汁、<br>みりん、しょうゆ                           | ホーロ牛乳(80)<br>かみかみこんぶ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳           | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 11.3 g<br>カルシウム 310 g |
| 24<br>(木) | ごはん<br>ウインナーと野菜のホイル焼き<br>オクラ納豆<br>えのきとかまぼこのすまし汁   | 米、マーガリン、<br>三温糖                  | 挽きわり納豆、<br>脱脂粉乳、<br>ウインナー、<br>かまぼこ、牛乳                      | にんじん、<br>たまねぎ、オクラ、<br>しめじ、<br>えのきたけ、ねぎ                          | かつおだし汁、<br>しょうゆ、こしょう                          | ウエハース牛乳(80)<br>ムーンライト<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳          | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 15.7 g<br>カルシウム 268 g |
| 25<br>(金) | ごはん<br>なすのミートグラタン<br>きゅうりの塩もみ<br>卵スープ             | 米、米粉                             | 脱脂粉乳、<br>ピザ用チーズ、<br>ベーコン、卵、<br>バター、牛乳                      | きゅうり、<br>にんじん、なす、<br>たまねぎ、<br>クリームコーン缶、<br>ひじき、ねぎ、<br>カットわかめ    | ケチャップ、<br>ウスターソース、<br>コンソメ、食塩                 | お子様せんべい牛乳(80)<br>こつぶっこ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳         | エネルギー 734 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 26 g<br>カルシウム 304 g   |
| 26<br>(土) |                                                   | 米                                |                                                            |                                                                 |                                               |                                                  |                                                             |
| 28<br>(月) | ごはん<br>もやしのみそ汁<br>えびフライ<br>ほうれん草のお浸し<br>すいか       | 米、パン粉、<br>油、小麦粉                  | えび、脱脂粉乳、<br>卵、米みそ、<br>かつお節、牛乳                              | すいか、<br>にんじん、<br>ほうれんそう、<br>もやし、<br>切り干しだいこん、<br>カットわかめ         | かつおだし汁、<br>しょうゆ、食塩                            | 塩せんべい牛乳(80)<br>うす焼サラダ<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳          | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 6.7 g<br>カルシウム 233 g  |
| 29<br>(火) | ごはん<br>なすのみそ汁<br>ほうれん草のキッシュ<br>もやしと人参のナムル<br>バナナ  | 米、三温糖、<br>ごま油                    | 牛乳、卵、<br>生クリーム、<br>ベーコン、<br>ピザ用チーズ、<br>いわし(煮干し)、<br>米みそ、ごま | もやし、<br>ほうれんそう、<br>なす、たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、<br>バナナ(1/3)、<br>カットわかめ | かつおだし汁、<br>酢、しょうゆ、<br>みりん、こしょう                | 中半月牛乳(80)<br>煮干のごま炒め<br>牛乳                       | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 18 g<br>脂 質 18 g<br>カルシウム 324 g     |
| 30<br>(水) | ごはん<br>そうめん汁<br>ちくわ磯辺揚げ<br>キャベツの和え物<br>フルーツヨーグルト  | 米、<br>干しそうめん、<br>米粉、なたね油         | ちくわ、<br>ヨーグルト(無糖)、<br>脱脂粉乳、<br>薄揚げ、<br>かつお節、牛乳             | キャベツ、<br>きゅうり、もも缶、<br>みかん缶、<br>パイン缶、<br>にんじん、ねぎ、<br>あおのり        | かつおだし汁、<br>しょうゆ、食塩                            | マンナビスケット牛乳(80)<br>サッポロポテトベジタブル<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳 | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 8.7 g<br>カルシウム 237 g  |
| 31<br>(木) | ごはん<br>ひじき入り鶏肉のつくね煮<br>ゆでブロッコリー<br>みかん缶           | 米、三温糖                            | 鶏ひき肉、<br>脱脂粉乳、卵、<br>牛乳                                     | みかん缶、<br>ブロッコリー、<br>たまねぎ、<br>にんじん、<br>干しいたけ、<br>しょうが、ひじき        | みりん、しょうゆ                                      | ホーロ牛乳(80)<br>ぼたぼた焼き<br>牛乳(80)<br>脱脂粉乳            | エネルギー 387 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 6.7 g<br>カルシウム 193 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                                               | 489                              | 20.4                                                       | 12.9                                                            | 264                                           | 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

今月はありません