

献立表

2025年08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 (金)	ごはん コロッケ ほうれん草とベーコンの炒め ミックスフルーツ	じゃがいも、米、 なたね油、 パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 牛乳	ほうれんそう、 たまねぎ、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、しめじ、 にんじん	食塩、こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 216 g
02 (土)							
04 (月)	ごはん ちくわと野菜のかき揚げ 小松菜と厚揚げの炒め煮 うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、小 麦粉、 さつまいも、 なたね油、 ごま油、焼ふ	厚揚げ、 脱脂粉乳、ちくわ、 牛乳	にんじん、 こまつな、 たまねぎ、ピーマン、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 276 g
05 (火)	ごはん ほうれん草のキッシュ 春雨ときゅうりの酢の物 おくらスープ	米、じゃがいも、 はるさめ、 三温糖	牛乳、卵、 生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 ごま	きゅうり、 みかん缶、 ほうれんそう、 にんじん、オクラ、 しめじ、コーン缶、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 213 g
06 (水)	ごはん 小松菜のすまし汁 赤魚の煮付け かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 えのきたけ、 しょうが、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	野菜せんべい 牛乳(80) 芋けんぴ 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 436 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 7.9 g カルシウム 217 g
07 (木)	ごはん ハヤシシチュー 煮干の甘露煮 すいか	米、小麦粉、 三温糖、 ごま油	牛肉、脱脂粉乳、 バター、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	すいか、たまねぎ、 にんじん、 エリンギ、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	塩せんべい 牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 257 g
08 (金)	ごはん ミンチカツ きんぴらごぼう 豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	にんじん、ごぼう、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ボーロ 牛乳(80) とんがりコーンうすしお味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 19.5 g カルシウム 237 g
09 (土)							
12 (火)	ごはん オレンジ ミネストローネ 玉子焼き きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも	卵(だし巻き卵)、 ベーコン	ホールトマト缶詰、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、トマト、 オレンジ(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) カキ氷	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 51 g
13 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜ソテー そうめん汁	米、 干しそうめん、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、 薄揚げ、牛乳	こまつな、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	ボーロ 牛乳(80) ビスコ 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 24 g カルシウム 348 g
14 (木)	希望保育(弁当日)					塩せんべい 麦茶 ムーンライト 麦茶	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1 g 脂 質 4.6 g カルシウム 3 g
15 (金)	希望保育(弁当日)					マンナビスケット 麦茶 まがりせんべい 麦茶	エネルギー 38 kcal たんぱく質 0.7 g 脂 質 0.1 g カルシウム 4 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん マカロニのトマト煮 ボイルブロッコリー 中華スープ	米、マカロニ、 マヨネーズ、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 豚ひき肉、 粉チーズ、 牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 にら、にんにく	ケチャップ、 しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉	塩せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 258 g
19 (火)	ごはん なすのみそ汁 さばのみそ煮 牛肉入りこんにやくと人参の炒り煮 バナナ	米、 糸こんにやく、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 牛肉、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	にんじん、なす、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	たべっこどうぶつ 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 219 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		
20 (水)	ごはん 焼肉風野菜炒め ゆでとうもろこし わかめと卵のスープ	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 卵、牛乳	にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、ピーマン、 とうもろこし(1/4)、 カットわかめ	焼肉のたれ甘口、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12 g カルシウム 251 g
21 (木)	ケチャップライス すいか ささみカツ 小松菜とコーンのごま和え おくらスープ	米、パン粉、 小麦粉、 三温糖、 ロールパン、 なたね油	卵、ハム、ごま、 鶏ささ身(個)	りんご濃縮果汁、 すいか、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 コーン缶、オクラ、 えのきたけ、 ピーマン、	ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、 食塩	ビスコ牛乳(80) かき氷	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 100 g
22 (金)	ごはん 五目みそ汁 スタミナ竜田揚げ きゅうりの酢の物 パイン缶	米、片栗粉、 米粉、なたね油、 三温糖	鶏もも肉、 厚揚げ、 米みそ	パイン缶、きゅうり、 みかん缶、 コーン缶、にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	ゼリー ソフール	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 216 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん ボイルウインナー じゃが芋のきんぴら かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ハム、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、 にんじん、なす、 ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) ばかうけ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 188 g
26 (火)	ごはん マーボーなす さつま芋の甘煮 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、さつまいも、 三温糖、ごま油、 片栗粉	豚ひき肉、卵、 米みそ	にんじん、なす、 こまつな、たまねぎ、 ねぎ、干しいたけ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	バナナ牛乳 ロールパン りんごジュース	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 58 g
27 (水)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ もやしのみそ汁	米、乾パン、 マヨネーズ、 はるさめ、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ハム、米みそ、 薄揚げ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、もやし、 りんご、きゅうり、 ひじき、 カットわかめ	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	お子様せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 237 g
28 (木)	ごはん ミンチカツ きんぴらごぼう 豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	にんじん、ごぼう、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ビスコ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 28.4 g カルシウム 241 g
29 (金)	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル みかん缶	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、 みかん缶	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	中半月牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 349 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
	以上児	507	19.4	15.3	218	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

14日(木)15日(金)