

献立表

2025年09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 だしまき卵 春雨ときゅうりの酢の物 なすのみそ汁	米、はるさめ、 三温糖	卵(だし巻き卵)、 脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、ごま、 牛乳	きゅうり、みかん缶、 なす、にんじん、 たまねぎ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ	ヨーグルト 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.2 g カルシウム 287 g
02 (火)	ごはん シュウマイ 小松菜のごま和え トマト	米、三温糖	ごま	こまつな、 にんじん、 コーン缶、 トマト(1/6)	しょうゆ	えびせん 牛乳(80) カキ氷	エネルギー 270 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 3.7 g カルシウム 69 g
03 (水)	ごはん 揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 花人参の煮付け バナナ(1/3)	米、三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)、 ねぎ、カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 285 g
04 (木)	ごはん 鮭のカレームニエル 小松菜としめじのソテー かぼちゃと切干大根のみそ汁	米、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 バター、 さけ(切り身)、牛乳	こまつな、 かぼちゃ、しめじ、 たまねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 カレー粉、食塩、 こしょう	中半月 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 361 g
05 (金)	ごはん 筑前煮 煮干の甘露煮 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、糸こんにゃく、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 鶏もも肉、卵、 米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	にんじん、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース(未満児) 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10 g カルシウム 386 g
06 (土)							
08 (月)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	米、じゃがいも、 マカロニ、 マヨネーズ、 片栗粉、三温糖、 なたね油	絹ごし豆腐、 厚揚げ、豚ひき肉、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ(未満児) 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 26.9 g カルシウム 219 g
09 (火)	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋の甘煮 わかめとかにかまの卵のスープ	米、さつまいも、 七分つき米、 ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 卵、かにかまぼこ、 しらす干し、ごま、 米みそ	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、ピーマン、 ねぎ、焼きのり、 カットわかめ、	みりん、コンソメ	マリービスケット 牛乳(80) しらすごまおにぎり 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 214 g
10 (水)	ごはん じゃが芋のみそ汁 ほうれん草のキッシュ おくらのお浸し チーズ納豆	米、じゃがいも	挽きわり納豆、 卵、脱脂粉乳、 生クリーム、牛乳、 ベーコン、チーズ、 ピザ用チーズ、 米みそ、かつお節	オクラ、にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	ハイハイン 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 275 g
11 (木)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 もやしと人参のナムル うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、 焼ふ、三温糖、 ごま油	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 干しいたけ、 ひじき、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	野菜せんべい 牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 8.3 g カルシウム 261 g
12 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、 マヨネーズ	脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、 きゅうり、キャベツ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩	お子様せんべい 牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 150 g
13 (土)							
16 (火)	ごはん 八宝菜 ゆでブロッコリー 小松菜となめこのみそ汁	米、マカロニ、 三温糖、 マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 オリーブ油	牛乳、豚肉、 きな粉、ちくわ、 米みそ	はくさい、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、なめこ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	中半月 牛乳(80) マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 182 g
17 (水)	ごはん ちくわ磯辺揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し コーンスープ	米、乾パン、 小麦粉、なたね油	ちくわ、脱脂粉乳、牛 乳	ほうれんそう、 にんじん、 クリームコーン缶、 たまねぎ、コーン缶、 えのきたけ、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	ハイハイン 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 5.3 g カルシウム 251 g
18 (木)	さつま芋御飯 小松菜のすまし汁 ポイルウインナー スライスきゅうり なし	米、さつまいも、 ロールパン	ウインナー	りんご天然果汁、 なし、きゅうり、 こまつな、 えのきたけ、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 454 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 63 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 (金)	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりの納豆和え バナナ	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、豚肉、 納豆、ベーコン、 牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	たべっこどうぶつ 牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 256 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん さつま芋のみそ汁 白身魚のホイル焼き キャベツのお浸し オレンジ	米、さつまいも、 オリーブ油	脱脂粉乳、米みそ、 バター、かつお節、 牛乳	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 9.5 g カルシウム 277 g
24 (水)	ごはん 大根のみそ汁 鶏むね肉のごまみそ焼き ごぼうとコーンのサラダ なし	米、マヨネーズ、 片栗粉、 なたね油、 三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	なし、ごぼう、 にんじん、 だいこん、 コーン缶、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ビスコ 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14 g カルシウム 296 g
25 (木)	ごはん ジャーマンポテト トマト 豚汁	米、じゃがいも、 糸こんにゃく	脱脂粉乳、 ベーコン、豚肉、 厚揚げ、米みそ、 バター、 粉チーズ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、 パセリ粉	ウエハース 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 288 g
26 (金)	ごはん 赤魚の煮付け きゅうりのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	米	脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、 にんじん、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	お子様せんべい 牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 8.2 g カルシウム 266 g
27 (土)	麦茶						エネルギー 1 kcal たんぱく質 0 g 脂 質 0 g カルシウム 2 g
29 (月)	ごはん うどん汁 マーボー豆腐 シュウマイ ミックスフルーツ	米、ゆでうどん、 片栗粉、 三温糖、焼ふ、 ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイ缶、バナナ、 干しいたけ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	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 539 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 215 g
30 (火)	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル バナナ(1/3)	米、じゃがいも、 ごま油、三温糖	牛乳、厚揚げ、 鶏ひき肉、 いわし(煮干し)、 ごま	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)	カレールウ、 しょうゆ、みりん、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ウエハース 牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 402 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	474	19.6	12.6	250	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

今月はありません