

献立表

2025年10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 ポイルウインナー 小松菜のごま和え トマト	米、三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	こまつな、 にんじん、 コーン缶、 トマト(1/6)	しょうゆ	野菜せんべい 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 229 g
02 (木)	ごはん バナナ 鯖の塩焼き キャベツと薄揚げのおかか煮 青梗菜とさつま揚げのスープ	米、三温糖	脱脂粉乳、 薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節、 さつま揚げ、牛乳	キャベツ、 にんじん、 チンゲンサイ、 コーン缶、 バナナ(1/3)	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 こしょう	塩せんべい 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 464 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.9 g カルシウム 228 g
03 (金)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布あえ 白菜のみそ汁	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 はくさい、 たまねぎ、 えのきたけ、 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	中半月 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 241 g
04 土							
06 (月)	ごはん さつま芋のみそ汁 ちくわ磯辺揚げ 小松菜とベーコンのソテー うさぎりんご	米、さつまいも、 なたね油、米粉	脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 ちくわ(本)、牛乳	こまつな、 にんじん、しめじ、 りんご(1/6)、 ねぎ、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 コンソメ	マンナビスケット 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 228 g
07 (火)	ごはん そうめん汁 ツナときのこのホイル焼き ゆでブロッコリーマヨ添え バナナ	さつまいも、米、 干しそうめん、 三温糖、 マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶、 薄揚げ、米みそ、 ごま	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、しめじ、 エリンギ、 バナナ(1/3)、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳(80) ノンフライ大学芋 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 179 g
08 (水)	ごはん 鶏ももの塩唐揚げ キャベツのお浸し 青菜とえのき苳のみそ汁	米、なたね油、 片栗粉、米粉	鶏もも肉、 脱脂粉乳、米みそ、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、 こまつな、 えのきたけ、 ねぎ、にんにく、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.5 g カルシウム 217 g
09 (木)	ごはん チキンクリームシチュー もやしと人参のナムル もも缶	米、さつまいも、 小麦粉、ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	もも缶、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな	酢、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	中半月 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 4.9 g カルシウム 305 g
10 (金)	お楽しみ弁当日					お子様せんべい 牛乳(80) ソフル	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
11 土							
14 (火)	ごはん もやしのみそ汁 なすのミートグラタン ゆでブロッコリー ふりかけ	米、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ、薄揚げ、 バター、牛乳	なす、にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、もやし、 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	塩せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 326 g
15 (水)	ごはん ジャーマンポテト 小松菜とツナのごま和え かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 ナ油漬缶、 米みそ、薄揚げ、 バター、ごま、 粉チーズ、牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 バセリ粉、食塩	りんご(1/6個) 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.1 g カルシウム 267 g
16 (木)	ごはん キャベツのみそ汁 白身魚のムニエルタルタルソース添え ゆでブロッコリー パイン缶	米、マヨネーズ、 小麦粉	白身魚、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、バター、 牛乳	パイン缶、 ブロッコリー、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、バセリ粉	ホーロ 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 224 g
17 (金)	ごはん さばのみそ煮 ケチャップスパゲティー 豆腐と揚げのみそ汁	米、 スパゲティー、 オリーブ油、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、 しょうが	かつおだし汁、 ケチャップ、 みりん、 ウスターソース	野菜せんべい 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 337 g
18 土							
20 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりとかにかまの酢の物 五目みそ汁	米、 さといも(洗い)、 なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、 かにかまぼこ、 米みそ、牛乳	きゅうり、 みかん缶、 にんじん、 たまねぎ、 だいこん、ねぎ、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	マンナビスケット 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 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 237 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		
21 － 火 －	ごはん 中華風スープ スキム肉じゃが チーズ納豆 パイン缶	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	挽きわり納豆、 豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、 かつお節、 ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 コーン缶、ねぎ	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 9.2 g カルシウム 275 g
22 － 水 －	ごはん 豚肉のトマトスープ ゆでブロッコリー フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 三温糖	豚肉、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、 ベーコン、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 たまねぎ	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 211 g
23 － 木 －	きのこの炊き込みおこわ だしまき卵 ほうれん草とえのき茸のお浸し 柿	米、もち米、 ごま油、 三温糖、 ロールパン	卵(だし巻き卵)、 焼き豚、薄揚げ	りんご天然果汁、 ほうれんそう、 えのきたけ、 にんじん、しめじ、 干しいたけ、 かき(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	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 499 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14 g カルシウム 81 g
24 － 金 －	ごはん トマト 鶏肉のカレー焼き キャベツのツナサラダ わかめとかにかまの卵スープ	米、なたね油、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、卵、 かにかまぼこ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 コーン缶、 きゅうり、 トマト(1/6)、 カットわかめ、	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 カレー粉	バナナ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 206 g
25 土							
27 － 月 －	ごはん おでん 小松菜のお浸し チーズ納豆	米、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)	挽きわり納豆、 厚揚げ、 脱脂粉乳、 チーズ、ごま、 さつま揚げ、 かつお節、牛乳	だいこん、 にんじん、 こまつな	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) こつぶこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.2 g カルシウム 369 g
28 － 火 －	ごはん さばの焼きおろし煮 ひじきとれんこんの炒め煮 バナナ	ゆでうどん、 米、三温糖、 ごま油	牛乳、薄揚げ、 さば(切り身)、 ごま	だいこん、 にんじん、 れんこん、ねぎ、 ひじき、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ヨーグルト 手作りうどん 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 181 g
29 － 水 －	ごはん ハヤシシチュー 小松菜と厚揚げの炒め煮 りんご	米、小麦粉、 ごま油	牛肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、バター、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 エリンギ、 りんご(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	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 541 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 14.7 g カルシウム 264 g
30 － 木 －	ごはん 野菜かき揚げ 里芋のそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁	米、 さといも(洗い)、 さつまいも、 片栗粉、 小麦粉、 なたね油、	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	塩せんべい牛乳(80) ばかうけ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 205 g
31 － 金 －	ごはん ハロウィンカレー汁 きゅうりとトマトの中華あえ もも缶	米、ごま油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 牛乳	もも缶、かぼちゃ、 トマト、きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶	カレールウ、 しょうゆ、酢、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ゼリー チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 255 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	498	20.1	13.4	241	1.7	給食＋午後おやつ

おたのしみべんとうの日 10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、8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)	536	21.4	14.9	242	給食＋午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	548	21.9	15.2	242	
1-2歳児(人数での基本計算)	488	19.5	13.6	221	午前・午後おやつ ＋給食
1-2歳児(身長体重考慮)	484	19.4	13.4	221	

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	1276	51.0	35.4	576
1－2歳児	976	39	27.1	441

ご家庭の参考にして下さい。