

献立表

2025年11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 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		
01 (土)							
04 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごまあえ パイン缶	米、なたね油	豚肉)、脱脂粉乳、 ごま、牛乳	パイン缶、 ブロッコリー、 たまねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ	ホーロ牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 192 g
05 (水)	ごはん 筑前煮 さつま芋の甘煮 そうめん汁	米、さつまいも、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)、 干しそうめん、 三温糖、ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 薄揚げ、牛乳	にんじん、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	りんご(1/6個)牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 236 g
06 (木)	ごはん ふりかけ ポトフ ほうれん草とえのき茸のお浸し オレンジ	さつまいも、 米、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 さつま揚げ	キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	塩せんべい牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 197 g
07 (金)	ごはん 鶏ももの塩唐揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁	米、なたね油、 片栗粉、米粉、 春雨、三温糖	鶏もも肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 牛乳、ごま	ねぎ、にんにく、 しょうが、みかん缶、 きゅうり	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、酢	マンナビスケット牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 227 g
08 (土)							
10 (月)	ごはん 小松菜のみそ汁 ウインナーと野菜のホイル焼き かぼちゃの甘煮 チーズ納豆	米、三温糖、 マーガリン	挽きわり納豆、 ウインナー、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、かつお節、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 こまつな、もやし、 しめじ、 カッパわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 282 g
11 (火)	ごはん 豆腐と小松菜のキッシュ ひじき煮 豚汁	さつまいも、米、 糸こんにゃく、 さといも(洗い)、 三温糖、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、 卵、厚揚げ、 豚肉、生クリーム、 ピザ用チーズ、 薄揚げ、米みそ	にんじん、 だいこん、 たまねぎ、 こまつな、ごぼう、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	えびせん牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 370 g
12 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 切干大根と里芋の旨煮 シュウマイ ミックスフルーツ	米、乾パン、 さといも(洗い)、 三温糖	脱脂粉乳、米みそ、 厚揚げ(個)、牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 にんじん、 えのきたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 8.1 g カルシウム 299 g
13 (木)	おたのしみ弁当日					野菜せんべい牛乳(80) ソファール	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
14 (金)	ごはん ハヤシシチュー ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 小麦粉	牛肉、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、ハム、 バター、牛乳	たまねぎ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 エリンギ、 きゅうり、にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	ゼリー バタークッキー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 221 g
15 (土)							
17 (月)	ごはん パナナ さばのみそ煮 小松菜とコーンのごま和え かぶとなめこのみそ汁	米、三温糖	脱脂粉乳、米みそ、 ごま、さば(切り身)、 牛乳	こまつな、 にんじん、なめこ、 かぶ、たまねぎ、 コーン缶、 パナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ウエハース牛乳(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 460 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 267 g
18 (火)	ごはん 豚汁 ボイルウインナー マカロニサラダ りんご	米、 スパゲティ、 さといも(洗い)、 マヨネーズ、 マカロニ、 糸こんにゃく、	牛乳、ウインナー、 豚肉、厚揚げ、 米みそ	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、 きゅうり、 コーン缶、 ごぼう、ピーマン、	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース	ヨーグルト スパゲティナポリタン 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 27.2 g カルシウム 173 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 (水)	ごはん 切干大根のみそ汁 スキム肉じゃが キャベツの昆布和え チーズ納豆	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、米みそ、 薄揚げ、 かつお節、 ちくわ(本)、牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 切り干しだいこん、 塩こんぶ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) 芋けんぴ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 314 g
20 (木)	ごはん 鮭のカレームニエル ひじきとれんこんとさつま揚げの炒め煮 キャベツと卵のスープ	米、小麦粉、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、卵、 薄揚げ、バター、 さけ(切り身)、 さつま揚げ、牛乳	にんじん、 バナナ(乾果)、 キャベツ、 れんこん、 たまねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 カレー粉	野菜せんべい牛乳(80) バナナチップ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 282 g
21 (金)	ごはん 大根と鶏肉の煮物 トマト パナナ 青梗菜のスープ	米、 スパゲティ、 オリーブ油、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳	だいこん、バナナ、 にんじん、トマト、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) 塩せんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 5.4 g カルシウム 210 g
22 (土)							
25 (火)	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮っころがし 白菜のみそ汁	米、 さといも(洗い)、 三温糖	脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、牛乳	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 209 g
26 (水)	ごはん 麴のすまし汁 鶏の唐揚げ ゆでブロッコリー バナナ	米、 蒸し切干しいも、 なたね油、 片栗粉、米粉、 焼ふ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 えのきたけ、 バナナ(1/3)、 しょうが、にんにく	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	中半月牛乳(80) 干し芋 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 209 g
27 (木)	牛丼 だしまき卵 パイン入りキャベツ もやしのみそ汁	米、三温糖、 ロールパン	卵(だし巻き卵)、 牛肉、米みそ	りんご天然果汁、 パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、もやし、 しめじ、ねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	マンナビスケット牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 16.2 g カルシウム 71 g
28 (金)	ごはん ポークカレー汁 もやしとわかめのナムル もも缶	米、じゃがいも、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ごま、牛乳	もも缶、たまねぎ、 もやし、にんじん、 カットわかめ	カレールー、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) きなこせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 9.2 g カルシウム 214 g
29 (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	502	20.2	13.4	234	1.7	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

13日(木)