

献 立 表

2026年01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		
	1/1~1/3 年始休暇						
05 ～ 月	ごはん スキム肉じゃが 人参サラダ 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、 しらたき、 フレンチドレッシン グ(乳化型)、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、 ちくわ(本)、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ピスコ牛乳(80) ほたほた焼き 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 5.2 g カルシウム 237 g
06 ～ 火	ごはん ちくわ磯辺揚げ じゃが芋きんぴら 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、 さつまいも、 じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、 グラニュー糖、	ちくわ、卵、 脱脂粉乳、 米みそ、バター、 ごま、牛乳	にんじん、 こまつな、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) キャラメルポテト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 243 g
07 ～ 水	七草がゆ ボイルウインナー 里芋のそぼろ煮 みかん	米、 さといも(洗い)、 三温糖、 なたね油	ウインナー、 脱脂粉乳、 鶏もも肉、 鶏ひき肉、 かつお節、牛乳	だいこん、かぶ、 にんじん、 だいこん(葉)、 かぶ・葉、みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ウェハース牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 243 g
08 ～ 木	ごはん マーボー豆腐 もやしのゆかりあえ かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	もやし、かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 干しこいたけ、 しょうが	かつおだし汁、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) バニラロアンヌ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 245 g
09 ～ 金	おたのしみ弁当日					塩せんべい牛乳(80) ソフール	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
10 ～ 土							
12 ～ 月	成人の日						
13 ～ 火	ごはん もも缶 シュウマイ 里芋と厚揚げの煮物 野菜たっぷり卵とじうどん	米、ゆでうどん、 さといも(洗い)、 三温糖、 マカロニ	牛乳、卵、 厚揚げ、かまぼこ、 きな粉	もも缶、にんじん、 こまつな、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ウェハース牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 225 g
14 ～ 水	ごはん トマト 八宝菜 ベイクドじゃが 玉ねぎと揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、 米みそ、 ちくわ(本)、 牛乳	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 干しこいたけ、 トマト(1/6)、	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) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 297 g
15 ～ 木	ごはん 大根のみそ汁 厚焼き卵 きゅうりの昆布あえ りんご(1/6個)	米、三温糖、 なたね油	卵、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	だいこん、 きゅうり、にんじん、 りんご(1/6)、 塩こんぶ	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	ボーロ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 251 g
16 ～ 金	ごはん マカロニ入りクリームシチュー 小松菜の胡麻和え チーズ納豆	米、じゃがいも、 小麦粉、 マカロニ、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、ごま、 かつお節、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 コーン缶	しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 14.5 g カルシウム 365 g
17 ～ 土							
19 ～ 月	ごはん りんご 鮭のムニエルタルタルソース添え 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとコーンのスープ	米、マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 りんご(1/6)、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 パセリ粉、 コンソメ、食塩	マリーピスケット牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 219 g
20 ～ 火	ごはん 豆腐のスープ ほうれん草のキッシュ ボイルブロッコリー みかん缶	米、 ホットケーキ粉	牛乳、 絹ごし豆腐、 卵、ベーコン、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 脱脂粉乳、	みかん缶、 ブロッコリー、 ほうれんそう、 カットわかめ、 しめじ、コーン缶	コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) チーズインホットケーキ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 438 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 ～ 水 ～	ごはん 白菜のすまし汁 鶏ももの塩唐揚げ れんこんとさつま揚げのきんぴら チーズ納豆	米、なたね油、片栗粉、米粉、三温糖、ごま油	鶏もも肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、薄揚げ、かつお節、さつま揚げ、	はくさい、れんこん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 326 g
22 ～ 木 ～	しらす入り菜飯おにぎり ボイルワインナー みかん ポテトサラダ えのきとかまぼこのすまし汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、ロールパン、なたね油	ワインナー、ハム、かまぼこ、しらす干し	りんご天然果汁、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、みかん(個)	かつおだし汁、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、みかん(個)	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 544 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 78 g
23 ～ 金 ～	ごはん とろみうどん汁 マカロニミートグラタン かぼちゃの甘煮 パイン缶	米、ゆでうどん、マカロニ、片栗粉、小麦粉、焼ふ、砂糖	脱脂粉乳、牛ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、バター、牛乳	かぼちゃ、パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース	りんご(1/6個) 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 391 g
24 ～ 土 ～							
26 ～ 月 ～	ごはん ふとわかめのみそ汁 鶏ささ身と野菜のかき揚げ 里芋のそぼろ煮 バナナ	米、さといも(洗い)、さつまいも、小麦粉、米粉、なたね油、焼ふ、三温糖	脱脂粉乳、鶏ひき肉、米みそ、かつお節、鶏ささ身(個)、牛乳	にんじん、ピーマン、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	野菜せんべい 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 524 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 202 g
27 ～ 火 ～	ごはん もも缶 ひじき入り鶏肉のつくね煮 ほうれん草とコーンのごま和え 豆腐となめこのみそ汁	米、ごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ、ごま	もも缶、ほうれんそう、にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン缶、干しこじたけ、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	中半月 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 191 g
28 ～ 水 ～	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ もやしと人参のナムル 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、乾パン、パン粉	卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、こしょう	ボーロ 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 248 g
29 ～ 木 ～	ごはん 豚汁 鰯のカレー揚げ ボイルブロッコリー・マヨ添え オレンジ	米、糸こんにゃく、米粉、なたね油、ごま油、マヨネーズ	脱脂粉乳、厚揚げ、豚肉、米みそ、ごま、さば(切り身)、牛乳	にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、カレー粉、食塩	バナナ 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 24.7 g カルシウム 311 g
30 ～ 金 ～	ごはん 冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ	米、じゃがいも	ワインナー、脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、かぶ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、かぶ・葉、しめじ	コンソメ、こしょう	塩せんべい 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 758 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 227 g
31 ～ 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		528	21.3	14.9	263	1.9	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おります。

おたのしみべんとうの日

9日(金)