

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	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	
	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	ビスコ 牛乳(80) ぼたぼた焼き 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 ポイルウインナー 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	ウエハース 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) バニラロアンス 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	ウエハース 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 ペイクドじゃが 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	ホーロ 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	マリービスケット 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 ポイルブロッコリー 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、 ほうれん草、 カットわかめ、 しめじ、コーン缶	コンソメ、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 水 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 (ボイルウインナー みかん 木 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	ウインナー、 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、 しょうゆ、食塩	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 とうもろこし汁 (マカロニミートグラタン 金 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 月 里芋のそぼろ煮) パナナ	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、 パナナ(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 火 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、 干しいたけ、	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 水 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	ホーロ 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 (鯖のカレー揚げ 木 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、 しょうゆ、 カレー粉、食塩	パナナ 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 金 ミックスフルーツ)	米、じゃがいも	ウインナー、 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。