

# 献立表

2026年02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	
02 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ わかめスープ	米、はるさめ、 三温糖、 なたね油、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ハム、ごま、牛乳	にんじん、 きゅうり、トマト、 たまねぎ、 コーン缶、 しょうが、 カットわかめ	みりん、酢、 しょうゆ、コンソメ	ウエハース牛乳(80) バタークッキー 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 198 g
03 (火)	ごはん 筑前煮 切干大根とほうれん草のお浸し にら卵スープ	米、フランスパン、 糸こんにやく、 マーガリン、 グラニュー糖、 片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、きな粉、 脱脂粉乳、 かつお節	にんじん、 ほうれんそう、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、にら、 切り干しだいこん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	半月牛乳(80) スキムきなこラスク 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 187 g
04 (水)	ごはん 大根のみそ汁 焼肉風野菜炒め ポイルブロッコリー オレンジ(1/6)	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、 厚揚げ(個)、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 ブロッコリー、 だいこん、 たまねぎ、もやし、 ピーマン、	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	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 482 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 317 g
05 (木)	ごはん ポテトのチーズ焼き キャベツの胡麻和え 冬のミネストローネスープ	じゃがいも、米、 三温糖、 なたね油	ツナ油漬缶、 脱脂粉乳、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 ごま、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、かぶ かぶ・葉、 にんにく	しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.9 g カルシウム 263 g
06 (金)	お楽しみ弁当日					お子様せんべい牛乳(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
07 (土)							
09 (月)	ごはん 豆腐のすまし汁 鯖の塩焼き ケチャップスパゲティ トマト	米、 スパゲティ、 オリーブ油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 さば(切り身)、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、ねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース、 食塩	ヨーグルト 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 287 g
10 (火)	ごはん ハヤシチュー ブロッコリーのおかか和え オレンジ(1/6)	米、もち、 小麦粉、 なたね油	牛乳、牛肉、 バター、 かつお節	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 エリンギ、 バナナ、 オレンジ(1/6)、	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、食塩、 こしょう	たべっこどうぶつ牛乳(80) かきもち 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 194 g
12 (木)	ごはん とうもろこし汁 マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 りんご(1/6個)	米、ゆでうどん、 さつまいも、 片栗粉、 三温糖、 ごま油、焼ふ	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 りんご(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 235 g
13 (金)	ごはん カルシウムかき揚げ マカロニサラダ わかめとかにかまの卵スープ	米、さつまいも、 小麦粉、 マヨネーズ、 マカロニ、 なたね油	脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 しらす干し、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、きゅうり、 ピーマン、ごぼう、 カットわかめ、 あおのり	コンソメ	バナナ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.7 g カルシウム 233 g
14 (土)							
16 (月)	ごはん チーズ納豆 鶏肉のごま衣揚げ トマト 小松菜のみそ汁	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油	鶏むね肉、 挽きわり納豆、 卵、脱脂粉乳、 チーズ、米みそ、 ごま、かつお節、 牛乳	こまつな、 にんじん、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 347 g
17 (火)	ごはん ほうれん草のキッシュ ポイルブロッコリー 豆腐と揚げのみそ汁	米、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、卵、 木綿豆腐、 ベーコン、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 薄揚げ、米みそ、	ブロッコリー、 ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20 g 脂質 21.6 g カルシウム 245 g

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	
18 ( 水 )	ごはん ( 水 ) ジャーマンポテト キャベツの酢の物 バナナ(1/3)	米、じゃがいも、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 しらす干し、 バター、ごま、 粉チーズ、 牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ、 パセリ粉、 こしょう	塩せんべい牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13 g 脂質 7 g カルシウム 235 g
19 ( 木 )	きのこの炊き込みおこわ だしまき卵 切干大根のみそ汁 白菜のお浸し みかん	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、 米みそ、かつお節	りんご天然果汁、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 切り干しだいこん、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マリービスケット牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 105 g
20 ( 金 )	ごはん ( 金 ) 八宝菜 シュウマイ 中華スープ	米、なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ(本)、 牛乳	はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、にら、 干しいたけ	みりん、しょうゆ、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 227 g
21 ( 土 )							
24 ( 火 )	ごはん ( 火 ) チキンクリームシチュー スティックきゅうり パイン缶	米、じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳	パイン缶、 はくさい、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん	コンソメ	ホーロ牛乳(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 411 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 5.5 g カルシウム 282 g
25 ( 水 )	ごはん そうめんみそ汁 ( 水 ) ポイルウイナー かぼちゃのサラダ トマト	米、 干しとうめん、 マヨネーズ	ウイナー、 脱脂粉乳、 薄揚げ、ハム、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、 はくさい、 コーン缶、 きゅうり、にんじん、 トマト(1/6)	かつおだし汁	マンナビスケット牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19 g カルシウム 215 g
26 ( 木 )	ごはん ( 木 ) 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	えびせん牛乳(80) ぼかうけ青のり味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 214 g
27 ( 金 )	ごはん 豚汁 ( 金 ) 赤魚の煮付け 白菜と薄揚げの煮びたし オレンジ	米、糸こんにゃく、 三温糖	脱脂粉乳、 豚肉、薄揚げ、 米みそ、 かつお節、 厚揚げ(個)、 牛乳	はくさい、 だいこん、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、 オレンジ(1/6)、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ビスコ牛乳(80) クラッカー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 417 g
28 ( 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	514	20.3	14.7	240	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時のおよつのは、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

6日(金)