

献立表

2026年03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)	2色おにぎり いちご だしまき卵 ポイルブロッコリー 花麩のすまし汁	米、焼ふ、	卵(だし巻き卵)、 カルピス	いちご、 ブロッコリー、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) ひなあられ カルピス	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 5.6 g カルシウム 88 g
03 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と揚げの煮浸し ふとわかめのみそ汁	米、蒸し切干しいも、 焼ふ、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	こまつな、にんじん、 たまねぎ、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	中半月 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 277 g
04 (水)	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 厚揚げ、 卵、米みそ、 ごま、牛乳	かぼちゃ、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) 干し芋 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 330 g
05 (木)	ごはん かぶのみそ汁 鮭のムニエルタルタルソース添え 切干大根とほうれん草のお浸し トマト	米、マヨネーズ、 小麦粉	脱脂粉乳、卵、 米みそ、バター、 さけ(切り身)、 かつお節、牛乳	ほうれんそう、 かぶ、にんじん、 たまねぎ、かぶ、 切り干しだいこん、 パセリ、 トマト(1/6)、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	バナナ 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 14.5 g カルシウム 298 g
06 (金)	おたのしみ弁当日						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 春雨スープ 八宝菜 チーズ納豆 バナナ(1/3)	米、はるさめ、 片栗粉、 なたね油、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、 チーズ、ちくわ、 かつお節、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、 バナナ(1/3)	みりん、しょうゆ、 コンソメ	みかん チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 255 g
10 (火)	ごはん ふりかけ さばのみそ煮 ほうれん草と切干大根のお浸し えのきとかまぼこのすまし汁	米、さつまいも、 三温糖	牛乳、かまぼこ、 米みそ、きな粉、 さば(切り身)、 かつお節	ほうれんそう、 えのきたけ、 にんじん、 切り干しだいこん、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ホーロ 牛乳(80) きなこいも 牛乳(80)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 171 g
11 (水)	ごはん ポトフ もやしと人参のナムル もも缶	米、じゃがいも、 三温糖、ごま油	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 さつま揚げ、牛乳	もやし、もも缶、 にんじん、キャベツ	しょうゆ、酢、 コンソメ、こしょう	ウエハース 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 223 g
12 (木)	切干大根の混ぜ寿司 シュウマイ いちご キャベツのみそ汁	米、三温糖、 ロールパン	薄揚げ、 米みそ	りんご天然果汁、 いちご、にんじん、 キャベツ、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 ねぎ、ひじき	かつおだし汁、 酢、しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 7.6 g カルシウム 78 g
13 (金)	ごはん 根菜みそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 きゅうりの酢の物 オレンジ(1/6)	米、 さといも(洗い)、 三温糖	牛乳、 鶏ひき肉、卵、 米みそ、ごま	にんじん、きゅうり、 だいこん、 たまねぎ、 カットわかめ、 ねぎ、オレンジ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) パニラロアンス 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 189 g
14 (土)							
16 (月)	ごはん バナナ 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐と卵のスープ	米、じゃがいも、 しらたき、三温糖	豚肉、卵、 脱脂粉乳、 木綿豆腐、 ちくわ(本)、 かつお節、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ブロッコリー、 バナナ(1/3)	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ビスコ 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 476 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 221 g
17 (火)	ごはん かぶのみそ汁 れんこんバーグ キャベツの胡麻和え りんご(1/6個)	米、焼ふ、 片栗粉、 マーガリン、 グラニュー糖、 三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、 米みそ、 脱脂粉乳、ごま、 きな粉	かぶ、キャベツ、 にんじん、れんこん、 たまねぎ、かぶ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ	ゼリー 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 193 g
18 (水)	ごはん トマト ジャーマンポテト ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも、 乾パン	ウインナー、 絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 薄揚げ、バター、 粉チーズ、牛乳	なめこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう、 パセリ粉	野菜せんべい 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20 g カルシウム 221 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	
19 (木)	ごはん 赤魚の煮付け さつまいもバター 豆腐のくずあんスープ	米、さつまいも、 三温糖、片栗粉	絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、バター、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 しょうが	しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	えびせん牛乳(80) ブリッツ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 7.9 g カルシウム 233 g
20 (金)	春分の日						
21 (土)							
23 (月)	ごはん 白菜のすまし汁 ほうれん草のキッシュ ゆでブロッコリー チーズ納豆	米	挽きわり納豆、卵、 脱脂粉乳、 生クリーム、 牛乳、ベーコン、 チーズ、 ピザ用チーズ、	はくさい、 ほうれんそう、 ブロッコリー、 えのきたけ、 にんじん、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 こしょう	バナナ牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.5 g カルシウム 319 g
24 (火)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ マカロニサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 小麦粉、 マヨネーズ、 マカロニ、 なたね油	牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 スライスチーズ、 米みそ、卵	にんじん、 ブルーベリージャム、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、きゅうり、 コーン缶、 カットわかめ、	かつおだし汁、 食塩	塩せんべい牛乳(80) 自分で作ろうクッキーサンド 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24 g カルシウム 296 g
25 (水)	ごはん オレンジ 豚肉と野菜のカレー炒め ちくわとごぼうのきんぴら 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 ごぼう、ピーマン、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、カレー粉	1才からのサッポロポテト牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 278 g
26 (木)	ごはん ハヤシシチュー スパゲティのツナサラダ トマト	米、スパゲティー、 小麦粉、 マヨネーズ	牛肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 バター、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、きゅうり、 エリンギ、 トマト(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	ウエハース牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 203 g
27 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き 白菜と薄揚げの煮びたし もも缶	米、三温糖	さば、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	もも缶、はくさい、 にんじん、 キャベツ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	マリビスケット牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 286 g
28 (土)							
30 (月)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 ポテトのチーズ焼き 白菜のお浸し オレンジ(1/6)	米、じゃがいも、 なたね油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 ピザ用チーズ、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、パセリ粉、 食塩、こしょう	ウエハース牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g カルシウム 294 g
31 (火)	ごはん 厚揚げカレー汁 きゅうりの納豆和え りんご(1/6個)	米	厚揚げ、納豆、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 りんご(1/6)	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17 g 脂質 11 g カルシウム 318 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	511	20.8	14.7	239	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

6日(金)

--	--	--	--	--	--	--

