

# 献立表

2026年04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	
01 (水)	ごはん さつま芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し オレンジ	米、さつまいも、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、かつお節、牛 乳	にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、 オレンジ(1/6)、 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) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 10.4 g カルシウム 213 g
02 (木)	ごはん 小松菜のすまし汁 マーボー豆腐 シュウマイ みかん缶	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	みかん缶、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ	ホーロ牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12 g カルシウム 249 g
03 (金)	おたのしみ弁当					お子様せんべい 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
04 (土)							
06 (月)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー かぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、豚ひき肉、 牛乳	にんじん、 かぼちゃ ブロッコリー、 たまねぎ、 えのきたけ、 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) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 325 g
07 (火)	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鮭のムニエル 花人参の煮付け オレンジ	米、マカロニ、 小麦粉、三温糖	牛乳、厚揚げ、 米みそ、バター、 きな粉、 さけ(切り身)	にんじん、 だいこん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	お子様せんべい 牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 190 g
08 (水)	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 小松菜のごまあえ トマト	米、しらたき、 三温糖	牛肉、焼き豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 ごま、牛乳	にんじん、 こまつな、 たまねぎ、もやし、 コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、 トマト(1/6)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ハイハイン 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 296 g
09 (木)	ごはん 鶏ももの塩唐揚げ 和風スパゲティー 白菜のスープ	米、なたね油、 片栗粉、米粉、 スパゲティー	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 ハム、牛乳	えのき、 はくさい、 にんじん、きゅうり、 にんにく、しょうが、 たまねぎ	酢、しょうゆ、 食塩、コンソメ	マンナビスケット 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 15.8 g カルシウム 191 g
10 (金)	ごはん ハヤシシチュー キャベツと薄揚げのおかか煮 パイン缶	米、小麦粉、 三温糖	牛肉、脱脂粉乳、 薄揚げ、バター、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 パイン缶、 にんじん、 キャベツ、 エリンギ、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	バナナ 牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 229 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん ポトフ トマト きゅうりの納豆和え	米、じゃがいも	ウインナー、 納豆、脱脂粉乳、 さつま揚げ、牛乳	きゅうり、 キャベツ、 にんじん、 トマト(1/6)	しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 220 g
14 (火)	ごはん ポテトのチーズ焼き 春雨の酢の物 ほうれん草のかき卵入りみそ汁	米、じゃがいも、 はるさめ、 三温糖、 なたね油	牛乳、卵、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま	きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、食塩、 こしょう	ハイハイン 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14.6 g カルシウム 245 g
15 (水)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 オレンジ(1/6) うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、 焼ふ	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 干しいたけ、 カットわかめ、 しょうが、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	中半月 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 7.8 g カルシウム 210 g
16 (木)	ごはん カルシウムかき揚げ 白菜のお浸し かぼちゃとえのきのみそ汁	米、さつまいも、 米粉、 なたね油	脱脂粉乳、米みそ、 しらす干し、 かつお節、牛乳	はくさい、 たまねぎ、 かぼちゃ、 にんじん、 コーン缶、 えのきたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ	お子様せんべい 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 397 g
17 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル キャベツのみそ汁	米、ごま油、 三温糖	脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、 さば(切り身)、 ごま、牛乳	もやし、 にんじん、 キャベツ、 コーン缶、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、酢、 しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 274 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		
18 (土)							
20 (月)	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル キウイフルーツ	米、じゃがいも、 ごま油	厚揚げ、 鶏ひき肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 キウイフルーツ	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ホーロ牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 296 g
21 (火)	ごはん ポイルウインナー 小松菜のソテー じゃがいものみそ汁	米、焼ふ、 マーガリン、 なたね油、 グラニュー糖、 片栗粉、 三温糖、じゃがいも	牛乳、ウインナー、 厚揚げ、豚ひき肉、 脱脂粉乳、きな粉	にんじん、 たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 197 g
22 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼肉風野菜炒め ゆでブロッコリー バナナ(1/3)	米、乾パン、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、もやし、 にんじん、 ブロッコリー、 ピーマン、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	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 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 224 g
23 (木)	ゆかりとわかめごはん だしまき卵 豆腐と揚げのみそ汁 スイートポテトサラダ みかん缶	米、さつまいも、 マヨネーズ、 ロールパン	卵(だし巻き卵)、 木綿豆腐、ハム、 厚揚げ、米みそ	りんご天然果汁、 みかん缶、 きゅうり、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁	お子様せんべい牛乳(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 17.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 106 g
24 (金)	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ スティックきゅうり とん汁うどん	米、ゆでうどん、 さといも(洗い)、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、豚肉、 卵、米みそ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 だいこん、 たまねぎ、ねぎ、 干しいたけ、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	ハイハイン牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 226 g
25 (土)							
27 (月)	ごはん 五目みそ汁 さばの焼きおろし煮 ポイルブロッコリー チーズ納豆	米、さつまいも、 三温糖	挽きわり納豆、 脂粉乳、チーズ、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	だいこん、 ブロッコリー、 はくさい、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	バナナ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 276 g
28 (火)	ごはん 新じゃがとベーコンのキッシュ キャベツの昆布あえ 豆腐とわかめのみそ汁	米、 ホットケーキ粉、 じゃがいも	牛乳、絹豆腐、 卵、生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ	キャベツ、 にんじん、しめじ、 カットわかめ、 塩こんぶ、ねぎ	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) ホットケーキ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.2 g カルシウム 302 g
30 (木)	ごはん スキム肉じゃが 小松菜ともやしの和え物 パイン缶	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ(本)、牛乳	パイン缶、 こまつな、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶	しょうゆ、みりん	ハイハイン牛乳(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 439 kcal たんぱく質 21 g 脂質 5.8 g カルシウム 304 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	487	20.3	13.4	248	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 3日(金)

月1回基本第1金曜日ですが、行事等の都合により変更となる場合がありますので、ご確認下さい。尚、7月～9月は食中毒防止の為、弁当日はありません。