

献 立 表

2026年05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 (金)	ごはん もも缶 鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁	米、さつまいも、 三温糖	木綿豆腐、 さば(切り身)	もも缶、 ほうれんそう、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ホ-ロ牛乳(80) ソファール	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 12 g カルシウム 184 g
02 (土)							
4 (月)	みどりの日						
5 (火)	こどもの日						
6 (水)	振替休日						
07 (木)	ごはん ふとわかめのみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 小松菜の煮浸し オレンジ	米、片栗粉、 焼ふ、三温糖、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	だいこん、 こまつな、 にんじん、 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	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 419 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 9 g カルシウム 270 g
08 (金)	ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 ポテトのチーズ焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 ふりかけ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 みかん缶、 にんじん、 カットわかめ、 バナナ(1/2)、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、こしょう	ウエハース牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 331 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん 鮭のムニエルタルソース添え こんにゃくと牛肉の炒り煮 えのきのすまし汁	米、糸こんにゃく、 マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、牛肉、 卵、バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	にんじん、 はくさい、 えのきたけ、 たまねぎ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 パセリ粉、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 280 g
12 (火)	ごはん トマト ポイルウインナー いんげんとさつま揚げの炒め煮 かぼちゃとえのきのみそ汁	米、さつまいも、 なたね油、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、ウインナー、 米みそ、バター、 さつま揚げ	かぼちゃ、 にんじん、 たまねぎ、 いんげん、 えのきたけ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	中半月牛乳(80) キャラメルポテト 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 169 g
13 (水)	ごはん ちくわ磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、 三温糖	ちくわ、脱脂粉乳、 ハム、米みそ、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 カットわかめ、 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) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 10.9 g カルシウム 252 g
14 (木)	ごはん そうめんみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜の納豆和え バナナ	米、 干しそうめん、 片栗粉、 三温糖、焼ふ	鶏ひき肉、納豆、 脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	かぼちゃ、 こまつな、 にんじん、 バナナ(1/3)、 ひじき、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(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 446 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 8.4 g カルシウム 253 g
15 (金)	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し キャベツのみそ汁	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 薄揚げ、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ハイハイ牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 261 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん かき卵汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ミックスフルーツ	米、ごま油、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 こまつな、 ひじき、しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	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 506 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15 g カルシウム 244 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 (火)	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう トマト	米、さつまいも、 なたね油、 小麦粉、 三温糖、 ごま油	牛乳、豚肉、 厚揚げ、米みそ、 ごま	にんじん、 たまねぎ、ごぼう、 ねぎ、トマト(1/6)、 あおのり、しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ヨーグルト 磯辺さつまいも 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 198 g
20 (水)	おたのしみ弁当日					お子様せんべい牛乳(80) ゼリー	エネルギー 89 kcal たんぱく質 0.2 g 脂質 0.2 g カルシウム 0 g
21 (木)	たけのこご飯 りんご だしまき卵 ポイルブロッコリー 豆腐となめこのみそ汁	米、ロールパン	卵(だし巻き卵)、 木綿豆腐、 米みそ、薄揚げ	りんご天然果汁、 ブロッコリー、 なめこ、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 干しいたけ、	かつおだし汁、 酒、しょうゆ、 食塩	ホーロ牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 87 g
22 (金)	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し 春雨スープ	米、しらたき、 はるさめ、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 焼き豆腐、 ベーコン、 しらす干し、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、 コンソメ	バナナ牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 299 g
23 (土)							
25 (月)	ごはん 青梗菜のスープ 赤魚の煮付け きゅうりとかにかまの酢の物 オレンジ	米、三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 かにかまぼこ、 さつま揚げ、牛乳	きゅうり、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、	しょうゆ、酢、 みりん、コンソメ、 こしょう	ハイハイ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 239 g
26 (火)	ごはん スペイン風オムレツ キャベツのツナサラダ チーズ納豆	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油	牛乳、 木綿豆腐、卵、 挽きわり納豆、 ツナ油漬缶、 生クリーム、 チーズ、きな粉、	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、ねぎ、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) きな粉おにぎり 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22 g カルシウム 252 g
27 (水)	ごはん マカロニ入りジャーマンポテト キャベツの胡麻和え 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、 マカロニ、 三温糖	脱脂粉乳、 ベーコン、 米みそ、バター、 ごま、粉チーズ、 牛乳	にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、 こしょう パセリ粉、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 芋けんぴ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.6 g カルシウム 230 g
28 (木)	ごはん 八宝菜 キャベツのツナマヨネーズあえ さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 片栗粉、三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 米みそ、 ちくわ(本)、 牛乳	はくさい、キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 コーン缶、ねぎ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 306 g
29 (金)	ごはん チキンカレー汁 春雨ときゅうりの酢の物 パイン缶	米、じゃがいも、 はるさめ、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	パイン缶、 たまねぎ、 きゅうり、にんじん	カレールー、酢、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.9 g カルシウム 213 g
30 (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	486	20.2	13.5	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 20日(水)・・・春の親子遠足(3歳以上児)