

献立表

2026年06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 (月)	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し ふとわかめのみそ汁	米、しらたき、 焼ふ、三温糖	豚肉、焼き豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 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	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ハイハイ牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8 g カルシウム 244 g
02 (火)	ごはん 揚げのみそ汁 だしまき卵 ケチャップスパゲティー ポイルブロッコリー	米、 スパゲティー、 マヨネーズ、 オリーブ油	牛乳、 卵(だし巻き卵)、 米みそ、薄揚げ	ブロッコリー、 こまつな、 にんじん、 たまねぎ、 ピーマン	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース	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 19 g 脂 質 14.8 g カルシウム 194 g
03 (水)	おたのしみ弁当					ホーロ牛乳(80) ソフル	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 (木)	ごはん 根菜みそ汁 ひじきと豆腐入り煮込みハンバーグ きゅうりの昆布あえ オレンジ	米、さつまいも、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	にんじん、 だいこん、きゅうり、 たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 塩こんぶ、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	野菜せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 699 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 19.5 g カルシウム 240 g
05 (金)	ごはん うどん入りすまし汁 ポイルウインナー じゃが芋とちくわのきんぴら トマト	米、ゆでうどん、 じゃがいも、 なたね油、焼ふ	ウインナー、 脱脂粉乳、ちくわ、 牛乳	にんじん、 ピーマン、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) サッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 191 g
06 土							
08 (月)	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ほうれん草のすまし汁	米、さつまいも、 三温糖、 なたね油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ(本)、牛乳	はくさい、 にんじん、 ほうれんそう、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	バナナ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 226 g
09 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風スパゲティー わかめとコーンのスープ	米、 スパゲティー、 焼ふ、 マーガリン、 グラニュー糖、 なたね油	牛乳、豚肉、 ベーコン、 脱脂粉乳、バター、 きな粉	たまねぎ、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、 コーン缶、 しょうが、 カットわかめ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	ハイハイ牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17.6 g カルシウム 144 g
10 (水)	ごはん スキムミルククリーム煮 きゅうりと人参の昆布あえ チーズ納豆	米、さつまいも、 乾パン、小麦粉	鶏もも肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、牛乳	きゅうり、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、 塩こんぶ	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ホーロ牛乳(80) カンバン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 8 g カルシウム 366 g
11 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 豆腐とねぎのみそ汁	米、三温糖、 なたね油	豚肉、絹ごし豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 みかん缶、 しょうが、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	中半月牛乳(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 409 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 217 g
12 (金)	ごはん 厚揚げカレー汁 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、 三温糖	厚揚げ、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、ごま、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、 もも缶、 みかん缶、パイン缶	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	塩せんべい牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 318 g
13 土							
15 (月)	ごはん ポテトのチーズ焼き 小松菜と厚揚げの炒め煮 そうめん汁	米、じゃがいも、 干しそうめん、 なたね油、 ごま油	厚揚げ、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 かまぼこ、 ピザ用チーズ、 牛乳	こまつな、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 パセリ粉、食塩、 こしょう	ウエハース牛乳(80) 白い風船 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 370 g
16 (火)	ごはん ホイコーロー シュウマイ 青梗菜のスープ	米、さつまいも、 三温糖、 なたね油	牛乳、豚肉、 こしあん(生)、 ベーコン、米みそ	キャベツ、 チンゲンサイ、 にんじん、 コーン缶、 赤ピーマン、 ねぎ、かんてん(粉)	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) 手作りさつま芋羊羹 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 170 g
17 (水)	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりの納豆和え なすのみそ汁	米、片栗粉、 三温糖	鶏ひき肉、納豆、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、 きゅうり、なす、 にんじん、 たまねぎ、ひじき、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	りんご(1/6個)牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 5.6 g カルシウム 224 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	チキンライス シュウマイ パイン缶 ゆでブロッコリー わかめとかにかまの卵のスープ	米、なたね油、 ロールパン	卵、鶏ひき肉、 かにかまぼこ	りんご天然果汁、 パイン缶、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、	ケチャップ、 コンソメ、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 479 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 66 g
19	ごはん 小松菜のみそ汁 筑前煮 トマト バナナ(1/3)	米、糸こんにゃく、 三温糖、ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	れんこん、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 こまつな、ごぼう、 えのきたけ、 バナナ(1/3)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ヨーグルト チヨイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.7 g カルシウム 218 g
20	土						
22	ごはん 大根と豚肉の煮物 キャベツのお浸し 春雨スープ	米、はるさめ、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、 かつお節、牛乳	だいこん、 にんじん、 キャベツ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	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 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 271 g
23	ごはん 鯖のカレー揚げ かぼちゃのサラダ 豆腐と人参のみそ汁	米、 スパゲティー、 マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、 オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、 ハム、米みそ、 さば(切り身)	かぼちゃ、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 コーン缶、 ピーマン、	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 カレー粉、食塩	アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 30.8 g カルシウム 181 g
24	ごはん もやしのみそ汁 ポイルウインナー 切干し大根とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのおかか和え	米、じゃがいも、 三温糖	ウインナー、 厚揚げ、脱脂粉乳、 米みそ、かつお節、 牛乳	にんじん、もやし、 ブロッコリー、 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、 ケチャップ	ハイハイ牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 197 g
25	ごはん オレンジ ピーマンハンバーグ 小松菜とツナのごま和え かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 パン粉、 なたね油	木綿豆腐、卵、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、 ピーマン、 えのきたけ、	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、こしょう	塩せんべい 牛乳(80) ゼリー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13 g カルシウム 105 g
26	ごはん マーボー豆腐 スティックきゅうり さつま揚げのスープ	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、 さつま揚げ、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、しめじ、 ねぎ、 干しいたけ、 しょうが	しょうゆ、コンソメ	ホーロ牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 13.3 g カルシウム 230 g
27	土						
29	ごはん 白身魚の野菜あんかけ きゅうりとかにかまの酢の物 白菜とベーコンのスープ	米、なたね油、 片栗粉、三温糖	白身魚、脱脂粉乳、 ベーコン、 かにかまぼこ、牛乳	きゅうり、はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 エリンギ、 ピーマン、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 219 g
30	ごはん 厚揚げカレー汁 トマト バナナ(1/3)	米、じゃがいも	厚揚げ、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 バナナ(1/3)、 トマト(1/6)	カレールウ、 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) 源氏パイ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 14.1 g カルシウム 242 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	488	18.7	13.5	221	1.7	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日

3日(水)つばめ組 園外保育のため

※栄養価は、毎年、年2回、全園児の身長・体重を基に、給与栄養目標量を算出しています。
今回は、4月の身長体重から給与目標量を算出しました。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	備考
3-5歳児(人数での基本計算)	538	21.5	14.9	242	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	543	21.7	15.1	242	
1-2歳児(人数での基本計算)	468	18.7	13	212	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	472	18.9	13.1	213	

日々の栄養価には、ばらつきがありますが、1ヶ月平均としてこの所要量に近づけるよう献立を作成しています。

1日の目安(若草こども園)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3-5歳児	1281	51.2	35.6	577
1-2歳児	935	37.4	26	424

ご家庭の参考にして下さい。