

献立表

2026年07月

福井認定こども園 若草こども園

日 ノ 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 玉ねぎのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のあんかけ チーズ納豆 オレンジ	米、じゃがいも、 三温糖、 なたね油、 片栗粉	挽きわり納豆、 厚揚げ、豚ひき肉、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、かつお節、 牛乳	たまねぎ、 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	ホーロ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 310 g
02 (木)	ごはん マーボーなす トマト さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、 片栗粉、 三温糖、ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	なす、にんじん、 ねぎ、 バナナ(1/2)、 トマト(1/6)、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 232 g
03 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻和え 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、三温糖、 なたね油	豚肉)、卵、 脱脂粉乳、米みそ、 ごま、牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13 g カルシウム 231 g
04 (土)							
06 (月)	ごはん セタキラキラスープ 白身魚のカレーフリット トマト ミックスフルーツ	米、小麦粉、 マカロニ、 なたね油、 オリーブ油	白身魚、カルピス	もも缶、みかん缶、 パイナップル、 にんじん、オクラ、 コーン缶、 トマト(1/6)	コンソメ、食塩、 カレー粉、こしょう	ホーロ牛乳(80) 星たべよ カルピス	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 46 g
07 (火)	ごはん うどん入りすまし汁 八宝菜 ボイルブロッコリー ふりかけ	米、ゆでうどん、 三温糖、片栗粉、 焼ふ、なたね油	牛乳、豚肉、 ちくわ、ゼラチン	はくさい、もも缶、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、 たまねぎ、 ブロッコリー、 干ししいたけ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	お子様せんべい牛乳(80) フルーツ入り牛乳かん	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 191 g
08 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ジャーマンポテト ボイルブロッコリーマヨ添え チーズ納豆	米、じゃがいも、 マヨネーズ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、チーズ、 米みそ、バター、 粉チーズ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、 バセリ粉、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 13.4 g カルシウム 259 g
09 (木)	ごはん 夏野菜カレー 切干大根とほうれん草のお浸し フルーツヨーグルト和え	米	豚肉、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 ほうれん草、 にんじん、 たまねぎ、もも缶、 みかん缶、 パイナップル、なす、	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、 コンソメ	バナナ牛乳(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 440 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.8 g カルシウム 238 g
10 (金)	ごはん 豆腐と小松菜のキッシュ きゅうりのゆかりあえ なめこのみそ汁	米	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、牛乳、 生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、なめこ	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	ヨーグルト 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 320 g
11 (土)							
13 (月)	ごはん うどん入りすまし汁 カルシウムかき揚げ スライスきゅうり すいか	米、ゆでうどん、 さつまいも、 小麦粉、 なたね油、焼ふ	脱脂粉乳、 しらす干し、牛乳	すいか、きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 赤ピーマン、 ピーマン、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、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 453 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 6.4 g カルシウム 224 g
14 (火)	ごはん 豚汁 さばの塩焼き マカロニサラダ トマト	米、マヨネーズ、 マカロニ、 ごま油	豚肉、ツナ油漬缶、 米みそ、 さば(切り身)	だいこん、 にんじん、きゅうり、 コーン缶、ごぼう、 ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、 食塩	野菜せんべい牛乳(80) カキ氷	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 33 g
15 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 だしまき卵 パスタサラダ みかん缶	米、マヨネーズ、 マカロニ、 スパゲティー	卵(だし巻き卵)、 脱脂粉乳、 米みそ、ハム、 薄揚げ、牛乳	みかん缶、 にんじん、もやし、 こまつな、きゅうり	かつおだし汁	ウエハース牛乳(80) 芋けんぴ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 239 g
16 (木)	夏のとうもろこしごはん なすのみそ汁 鶏ももの塩唐揚げ きゅうりとかにかまの酢の物 もも缶	米、なたね油、 片栗粉、米粉、 三温糖、 ロールパン	鶏もも肉、 かにかまぼこ、 米みそ、バター	りんご天然果汁、 もも缶、きゅうり、 たまねぎ、なす、 みかん缶、 とうもろこし(ゆで)、 にんじん、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	ホーロ牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13 g カルシウム 70 g
17 (金)	ごはん 豆腐のみそ汁 ボイルウインナー 白菜と薄揚げの煮びたし オレンジ	米、三温糖	ウインナー、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	マンナビスケット牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 362 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)							
21 (火)	ごはん さばの焼きおろし煮 きゅうりの納豆和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖	納豆、脱脂粉乳、 米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	ウエハース 牛乳(80) ロアンヌバニラ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11 g カルシウム 215 g
22 (水)	ごはん 厚揚げカレー汁 シーザーサラダ オレンジ	米、じゃがいも、 マヨネーズ	厚揚げ、脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 粉チーズ、牛乳	レタス、たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 オレンジ(1/6)	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ハイハイン 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16 g カルシウム 269 g
23 (木)	ごはん パイン缶 マーボー豆腐 シュウマイ 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、片栗粉、 三温糖、ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	パイン缶、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 トマト、 干しいたけ、 カットわかめ、	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) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 282 g
24 (金)	ごはん うどん入りすまし汁 ちくわ磯辺揚げ おくらのおかか和え バナナ	米、ゆでうどん、 小麦粉、 なたね油、焼ふ	ちくわ、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳	オクラ、にんじん、 バナナ(1/3)、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ	ホーロ 牛乳(80) バタークッキー 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 206 g
25 (土)							
27 (月)	ごはん 豚汁 シュウマイ キャベツのツナサラダ オレンジ	米、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 厚揚げ、米みそ、 牛乳	だいこん、 キャベツ、 にんじん、ごぼう、 きゅうり、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ	バナナ 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.4 g カルシウム 238 g
28 (火)	ごはん そうめん汁 スキム肉じゃが トマト チーズ納豆	米、じゃがいも、 しらたき、 干しそうめん、 三温糖	牛乳、 挽きわり納豆、 豚肉、チーズ、 薄揚げ、 脱脂粉乳、 かつお節、	にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 トマト(1/6)、 とうもろこし(1/4)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット 牛乳(80) ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.9 g カルシウム 241 g
29 (水)	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 もやしと大根のみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	みかん缶、 きゅうり、 にんじん、もやし、 だいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	野菜せんべい 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 481 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 242 g
30 (木)	ごはん ポテトのチーズ焼き もやしと人参のナムル なすとえのきのみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	もやし、にんじん、 なす、たまねぎ、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 パセリ粉、こしょう	中半月 牛乳(80) こつぶつこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 296 g
31 (金)	ごはん 筑前煮 きゅうりのゆかりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米、 糸こんにゃく、 ごま油、三温糖	木綿豆腐、 鶏もも肉、 脱脂粉乳、米みそ、 牛乳	きゅうり、れんこん、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 235 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	479	19.3	13.0	226	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 2日(木)・・・つばめ組のみ(園外保育のため)
 ※7.8.9月は食中毒防止のため、基本的にお弁当はありません。
 (園外保育に行くなどの特別な行事のときは、お弁当をお願いすることがあります)