

献立表

2026年08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 (土)							
03 (月)	ごはん 豚肉のトマトスープ スイートポテトサラダ パイン缶	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、牛乳	パイン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ビスコ 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 806 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 29.2 g カルシウム 200 g
04 (火)	ごはん 豆腐のすまし汁 焼肉風野菜炒め かぼちゃの甘煮 かつお節入りチーズ納豆	米、三温糖、なたね油	木綿豆腐、豚肉、挽きわり納豆、チーズ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、焼肉のたれ甘口	お子様せんべい 牛乳(80) カキ氷	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 119 g
05 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ボイルウインナー 小松菜と厚揚げの炒め煮 オレンジ(1/6)	米、ごま油	ウインナー、厚揚げ、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、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	マンナビスケット 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 289 g
06 (木)	ごはん 鮭の青のりフライ もやしと人参のナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、小麦粉、パン粉、なたね油、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、牛乳、米みそ、薄揚げ、さけ(切り身)、ごま	もやし、にんじん、なめこ、あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	中半月 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 248 g
07 (金)	ごはん 麴のすまし汁 小松菜入り豆腐バーグ キャベツのお浸し トマト	米、パン粉、焼ふ	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、かつお節、牛乳	キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、みつば、トマト(1/6)	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 236 g
08 (土)							
10 (月)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 八宝菜 シュウマイ オレンジ(1/6)	米、片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ちくわ、薄揚げ、牛乳	はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、	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) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 230 g
11 (火)	山の日						
12 (水)	ごはん パナナ ジャーマンポテト きゅうりのごまみそかけ 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、じゃがいも、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	たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、パナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、コンソメ、パセリ粉、こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.8 g カルシウム 227 g
13 (木)	ごはん ウインナー入りカレー きゅうりの塩もみ もも缶	米、じゃがいも	牛乳、ウインナー	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん	カレールウ、コンソメ、ケチャップ、ソース、食塩	ポーロ 牛乳(80) ムーンライト 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 144 g
14 (金)	旧盆(希望保育)					ハイハイン 麦茶 ビスコ 麦茶	エネルギー 100 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 3.8 g カルシウム 120 g
17 (月)	ごはん 小松菜のすまし汁 鯖の塩焼き 春雨ときゅうりの酢の物 すいか	米、はるさめ、三温糖	脱脂粉乳、さば(切り身)、ごま、牛乳	すいか、みかん缶、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 214 g
18 (火)	ごはん 豆腐のスープ ウインナーと野菜のソテー トマト チーズ納豆	米、さつまいも、なたね油、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、ウインナー、挽きわり納豆、チーズ、バター、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、トマト(1/6)、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) キャラメルポテト 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 242 g
19 (水)	ごはん 切干大根のみそ汁 マーボー豆腐 ブロッコリーのマヨ添え パナナ(1/3)	米、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、薄揚げ、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、パナナ(1/3)、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) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 260 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	
20 (木)	スタミナ牛丼 春雨スープ さつま芋バター きゅうりの昆布あえ オレンジ(1/6)	米、さつまいも、はるさめ、三温糖、ロールパン	牛肉、バター、ごま	りんご天然果汁、にんじん、きゅうり、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、しめじ、オレンジ(1/6)、	しょうゆ、みりん、コンソメ	ホーロ牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 542 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 72 g
21 (金)	ごはん ちくわ磯辺揚げ 小松菜と厚揚げの炒め煮 豆腐とわかめのスープ	米、なたね油、小麦粉、ごま油	木綿豆腐、ちくわ、脱脂粉乳、厚揚げ、牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、コンソメ	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 447 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 359 g
22 (土)							
24 (月)	ごはん ハヤシシチュー ブロッコリーのおかか和え りんご	米、小麦粉	牛肉、脱脂粉乳、バター、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ、りんご(1/6)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 161 g
25 (火)	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのサラダ オクラそうめん汁	米、スパゲティ、マヨネーズ、干しそうめん、オリーブ油、三温糖	牛乳、ハム、薄揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、オクラ、ピーマン、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、こしょう	ウエハース 牛乳(80) スパゲティナポリタン 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 24 g カルシウム 175 g
26 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏むね肉の青のりフリット いんげん胡麻和え みかん缶	米、乾パン、米粉、なたね油、三温糖	鶏むね肉、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	みかん缶、いんげん、にんじん、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	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 475 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 8.8 g カルシウム 233 g
27 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華風サラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、なたね油、ごま油	豚肉、脱脂粉乳、ハム、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、もやし、チンゲンサイ、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、酢	中半月 牛乳(80) ばかうけ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 211 g
28 (金)	ごはん すいか 夏野菜たっぷりミネストローネ 玉子焼き きゅうりの納豆和え	米、じゃがいも	卵(だし巻き卵)、納豆、ベーコン	すいか、きゅうり、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、なす、トマト、オクラ、にんにく	ケチャップ、コンソメ	バナナ 牛乳(80) ソファール	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 198 g
29 (土)							
31 (月)	ごはん さつまいものカレー汁 キャベツの胡麻和え バナナ(1/3)	米、さつまいも、三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、ごま、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ(1/3)	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	たべっこどうぶつ 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 6.9 g カルシウム 224 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	501	19.1	14.7	212	1.7	給食＋午後おやつ

※週1回、あごや菌に良いおやつの日、手作りおやつの日があります。

※3時のおやつの飲み物は、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 14日(金)

21日(金)・・・かもめ・つばめ組のみ

※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)

