

献立表

2026年10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 (木)	ごはん ポイルウインナー ほうれん草とえのき茸のお浸し 白菜のみそ汁	米	ウインナー、 脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、牛乳	ほうれんそう、 はくさい、にんじん、 えのきたけ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	ウエハース牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 217 g
02 (金)	おたのしみ弁当日					半月牛乳(80) ソフール	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
03 土							
05 (月)	ごはん 鯖の塩焼き キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、 三温糖	さば、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ビスコ牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10 g カルシウム 216 g
06 (火)	ごはん オレンジ 鶏ももの塩唐揚げ もやしとわかめのナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、乾パン、 なたね油、 片栗粉、米粉、 ごま油	鶏もも肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 ごま、牛乳	もやし、なめこ、 にんじん、ねぎ、 オレンジ(1/6)、 にんにく、しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 食塩、しょうゆ	塩せんべい牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 236 g
07 (水)	ごはん スキムミルククリーム煮 シュウマイ チーズ納豆	さつまいも、 挽きわり納豆、 マーガリン、 グラニュー糖、 米	牛乳、鶏もも肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、きな粉、 かつお節	はくさい、 たまねぎ、にんじん	しょうゆ、コンソメ	りんご(1/6個)牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 319 g
08 (木)	切干大根のちらし寿司 赤魚のみそ焼き パナナ ゆでブロッコリー かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米、三温糖、 ロールパン	米みそ、薄揚げ、 ごま	りんご天然果汁、 かぼちゃ、 にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 切り干しだいこん、	かつおだし汁、 酢、みりん、 しょうゆ	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 464 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.1 g カルシウム 83 g
09 (金)	ごはん マーボーなす きゅうりの塩昆布あえ 小松菜と豆腐のスープ	米、片栗粉、 ごま油	豚ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 ごま、牛乳	ピーマン、なす、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、ねぎ、 干しいたけ、 塩こんぶ、	しょうゆ、コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 234 g
10 土							
13 (火)	ごはん キャベツのみそ汁 ツナとポテのチーズ焼き もやしのゆかりあえ もも缶	米、じゃがいも	ツナ油漬缶、 脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 薄揚げ、米みそ、 牛乳	もも缶、もやし、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、 コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 306 g
14 (水)	ごはん しめじのみそ汁 トルティージャ(スペイン風オムレツ) キャベツのツナサラダ りんご	さつまいも、 米、じゃがいも、 なたね油	牛乳、卵、 木綿豆腐、 ツナ油漬缶、 生クリーム、 米みそ、粉チーズ	キャベツ、 たまねぎ、しめじ、 にんじん、 きゅうり、 りんご(1/6)、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、コンソメ、 こしょう	ホーロ牛乳(80) ふかし芋 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 219 g
15 (木)	ごはん 厚揚げのみそ炒め トマト もやしと小松菜のみそ汁	米、片栗粉、 三温糖、ごま油	豚肉、厚揚げ、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、もやし、 ピーマン、ねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	ウエハース牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 19.6 g カルシウム 259 g
16 (金)	ごはん シュウマイ いんげんとさつま揚げの炒め煮 けんちん汁	米、なたね油、 三温糖	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 薄揚げ、 さつま揚げ、牛乳	にんじん、 だいこん、 いんげん、ごぼう	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	たべっこどうぶつ牛乳(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 394 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9 g カルシウム 234 g
17 土							
19 (月)	ごはん さばの焼きおろし煮 ひじきとれんこんの炒め煮 えのきと麩のすまし汁	米、三温糖、 焼ふ、ごま油	脱脂粉乳、 薄揚げ、 さば(切り身)、 牛乳	だいこん、 にんじん、 れんこん、 えのきたけ、 ひじき、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	塩せんべい牛乳(80) 源氏バイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 220 g
20 (火)	ごはん ハヤシチュー キャベツと薄揚げの煮浸し 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	パイン缶、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 ホールトマト缶詰、 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	野菜せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 227 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		
21 (水)	ごはん 八宝菜 トマト じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 スパゲティ、 なたね油、 オリーブ油、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 ベーコン、ちくわ	はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ピーマン、 干しいたけ、	ケチャップ、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、 ウスターソース	ゼリー ケチャップスパゲティ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 154 g
22 (木)	ごはん あっさり卵スープ 豚肉のしょうが焼き 和風きのこスパゲティ 柿	米、 スパゲティ、 なたね油、 オリーブ油	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 クリームコーン缶、 しめじ、ピーマン、 えのきたけ、 しょうが、	みりん、しょうゆ、 コンソメ	バナナ 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 268 g
23 (金)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 マカロニのミートソース煮 ゆでブロッコリー オレンジ	米、マカロニ、 小麦粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 バター、牛乳	ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 コンソメ	ホーロ 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 236 g
24 土							
26 (月)	ごはん 鮭のムニエルタルタルソース添え 春雨ときゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁	米、マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	みかん缶、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、食塩	中半月 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 347 g
27 (火)	ごはん さつまいものみそ汁 ひじきと豆腐入り煮込みハンバーグ キャベツの昆布あえ パイン缶	米、さつまいも、 パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 塩こんぶ、ひじき、 カットわかめ	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	ヨーグルト かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 256 g
28 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 ちくわ磯辺揚げ 厚揚げと小松菜の炒め煮 オレンジ	米、じゃがいも、 ゆでうどん、 なたね油、 小麦粉、 三温糖、焼ふ、 ごま油	牛乳、ちくわ、 厚揚げ、かつお節	こまつな、 にんじん、 オレンジ(1/6)、 カットわかめ、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 カレー粉、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) 手作りフライドポテト 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 221 g
29 (木)	ごはん もやしのみそ汁 マカロニ入りジャーマンポテト トマト チーズ納豆	米、じゃがいも、 マカロニ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、チーズ、 米みそ、薄揚げ、 バター、 粉チーズ、	にんじん、もやし、 たまねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 パセリ粉、 しょうゆ、コンソメ	バナナ 牛乳(80) フィンガービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 271 g
30 (金)	ごはん パンプキンカレー キャベツとチーズのサラダ ミックスフルーツ	米、なたね油、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 チーズ、牛乳	かぼちゃ、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、	カレールウ、 酢、しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ 牛乳(80) ばかうけ青のり味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14.3 g カルシウム 269 g
31 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	499	20.5	14.2	240	1.8	給食＋午後おやつ

おたのしみべんとうの日 2日(金) 秋の遠足

※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、8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)	545	21.8	15.1	242	給食＋午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	527	21.1	14.6	242	
1-2歳児(人数での基本計算)	496	19.8	13.8	225	午前・午後おやつ ＋給食
1-2歳児(身長体重考慮)	446	17.8	12.4	224	

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を満たす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	1297	51.9	36	575
1－2歳児	992	39.7	27.6	450

ご家庭の参考にして下さい。