

献立表

2026年09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 (火)	ごはん ポイルウインナー 切干大根とほうれん草のお浸し 豆腐と揚げのみそ汁	米	ウインナー、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、かつお節、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、 切り干しだいこん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ	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 478 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 354 g
02 (水)	ごはん もやしのみそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ スティックきゅうり オレンジ	米、パン粉、 なたね油	牛乳、木綿豆腐、 卵、米みそ、 薄揚げ	きゅうり、にんじん、 もやし、たまねぎ、 オレンジ(1/6)、 ひじき、 カットわかめ	かつおだし汁	塩せんべい 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 180 g
03 (木)	ごはん 八宝菜 トマト 中華スープ	米、なたね油、 片栗粉、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、牛乳	はくさい、にんじん、 たけのこ(ゆで)、 クリームコーン缶、 たまねぎ、 干しいたけ、 トマト(1/6)、	しょうゆ、みりん、 コンソメ	バナナ 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 417 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 9.7 g カルシウム 203 g
04 (金)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーと人参のマヨ添え 玉ねぎのみそ汁	米、糸こんにゃく、 マヨネーズ、 ごま油、三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、米みそ、 薄揚げ、牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 れんこん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	中半月 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.7 g カルシウム 227 g
05 (土)							
07 (月)	ごはん 豚汁 ジャーマンポテト トマト バナナ	米、じゃがいも、 糸こんにゃく	豚肉、脱脂粉乳、 ベーコン、厚揚げ、 米みそ、バター、 粉チーズ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 バナナ(1/3)、 トマト(1/6)、ねぎ	かつおだし汁、 コンソメ、 パセリ粉	ウエハース 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 482 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 236 g
08 (火)	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、 乾パン、マカロニ、 マヨネーズ、 片栗粉、三温糖、 なたね油	厚揚げ、豚ひき肉、 脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 きゅうり、コーン缶、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マリービスケット 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 18.6 g カルシウム 277 g
09 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 納豆入り野菜かき揚げ 粉ふき芋 みかん缶	米、じゃがいも、 ゆでうどん、 ホットケーキ粉、 小麦粉、 さつまいも、 なたね油、焼ふ	牛乳、 挽きわり納豆、 チーズ、 脱脂粉乳	みかん缶、 にんじん、 たまねぎ、 ピーマン、 コーン缶、 カットわかめ、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ハイハイン 牛乳(80) チーズインホットケーキ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 304 g
10 (木)	ごはん さばの焼きおろし煮 切干大根とほうれん草のお浸し トマト入りふわふわ卵スープ	米、三温糖	卵、脱脂粉乳、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	だいこん、 ほうれんそう、 にんじん、トマト、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 16.2 g カルシウム 213 g
11 (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 なし	米、マカロニ、 米粉、なたね油	木綿豆腐、 米みそ、薄揚げ	なし、ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) ソファール	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 195 g
12 (土)							
14 (月)	ごはん スキムミルククリーム煮 小松菜と厚揚げの炒め煮 チーズ納豆	米、さつまいも、 小麦粉、ごま油	鶏もも肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 厚揚げ、チーズ、 かつお節、牛乳	にんじん、 こまつな、はくさい、 たまねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	ホーロ 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 442 g
15 (火)	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 五目みそ汁	米、さつまいも、 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、 薄揚げ、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	みかん缶、 きゅうり、はくさい、 だいこん、 にんじん、 たまねぎ、パセリ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	ウエハース 牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 242 g
16 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 マカロニ、三温糖、 なたね油、 オリーブ油	牛乳、豚肉、 厚揚げ、ハム、 米みそ、きな粉	たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 コーン缶、 しょうが、 切干大根	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩	中半月 牛乳(80) マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.7 g カルシウム 174 g
17 (木)	ミートスパゲティー だしまき卵 なし オクラのおかか和え わかめとコーンのスープ	スパゲティー、 米粉、三温糖、 なたね油、 ロールパン	卵(だし巻き卵)、 卵、かつお節	りんご天然果汁、 なし、にんじん、 たまねぎ、オクラ、 クリームコーン缶、 ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト ロールパン りんごジュース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 84 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 (金)	ごはん パナナ トンカツ きゅうりのゆかりあえ なめこ豆腐のみそ汁	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 牛乳、米みそ、 木綿豆腐	きゅうり、にんじん、 なめこ、 パナナ(1/3)、 ねぎ	かつおだし汁、 食塩	1才からのサッポロポテト 牛乳(80) チョコイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.5 g カルシウム 224 g
19 (土)							
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日						
23 水	秋分の日						
24 (木)	ごはん さばのみそ煮 小松菜の納豆和え じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 三温糖	納豆、脱脂粉乳、 ベーコン、米みそ、 さば(切り身)、 牛乳	こまつな、 にんじん、しょうが	みりん、しょうゆ、 コンソメ	マンナビスケット 牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 293 g
25 (金)	ごはん 鶏ももの塩唐揚げ キャベツと薄揚げの煮浸し そうめん汁	米、干しそうめん、 なたね油、 片栗粉、米粉、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、 薄揚げ、 かまぼこ、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	お子様せんべい 牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 231 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん なすのみそ汁 ポテトのチーズ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 柿	米、じゃがいも、 はるさめ、 三温糖、なたね油	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	かき、たまねぎ、 きゅうり、 みかん缶、なす、 にんじん	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、食塩、 こしょう	ホーロ 牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11 g カルシウム 320 g
29 (火)	ごはん 鶏肉のつくね煮 ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 小麦粉	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、 かつお節、牛乳	にんじん、 ブロッコリー、 たまねぎ、 干しいたけ、 しょうが、ひじき、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	えびせん 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 6.6 g カルシウム 210 g
30 (水)	ごはん ツナカレー汁 キャベツとチーズのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 チーズ、 ウインナー、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 オレンジ(1/6)	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	野菜せんべい 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 719 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 24.2 g カルシウム 271 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	515	21.1	15.4	246	1.6	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

今月はありません

※7.8.9月は食中毒防止のため、基本的にお弁当日はありません。