献　立　表

2026年11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） 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	10時おやつ / 3時おやつ	以上児栄養価
02（月）	ごはん　バナナ 鮭のカレームニエル トマト キャベツとさつま揚げのスープ	米、小麦粉	脱脂粉乳、バター、さけ（切り身）、さつま揚げ、牛乳	にんじん、キャベツ、バナナ(1/3)、トマト(1/6)	コンソメ、食塩、カレー粉	ウエハース 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 6 g カルシウム 198 g
3（火）	文化の日						
04（水）	ごはん　わかめと豆腐のみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え チーズ納豆	米、ごま油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、かつお節、牛乳	だいこん、ブロッコリー、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	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 493 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 287 g
05（木）	ごはん 筑前煮 さつま芋の甘煮 うどん入りすまし汁	米、さつまいも、ゆでうどん、糸こんにゃく、さといも（洗い）、三温糖、ごま油、焼ふ	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳	にんじん、れんこん、たけのこ（ゆで）、ごぼう、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) ぽたぽた焼き 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18 g 脂質 5.5 g カルシウム 220 g
06（金）	ごはん マーボー豆腐 トマト 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、ごま油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、トマト(1/6)、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ﾎﾞｰﾛ 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 250 g
07（土）							
09（月）	ごはん すき焼き風煮物 スライスきゅうり なめこのみそ汁	米、しらたき、三温糖	鶏もも肉、焼き豆腐、木綿豆腐、脱脂粉乳、なると、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	中半月 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 398 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 6.7 g カルシウム 259 g
10（火）	ごはん 鮭ときのこのホイル焼き マカロニサラダ かぼちゃとえのきのみそ汁	さつまいも、米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、米みそ、バター、さけ（切り身）	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	塩せんべい 牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 174 g
11（水）	ごはん 焼肉風野菜炒め ブロッコリーのマヨ添え じゃが芋とベーコンのスープ	米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ	豚肉、ベーコン、脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ピーマン	焼肉のたれ甘口、コンソメ	野菜せんべい 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 521 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 209 g
12（木）	ごはん　バナナ さばのみそ煮 小松菜とコーンのごま和え 豆腐のすまし汁	米、三温糖	米みそ、ごま、さば（切り身）、絹豆腐	こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、バナナ(1/3)、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	オレンジ 牛乳(80) ソフール	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 233 g
13（金）	**おたのしみ弁当日**	さつまいも	牛乳			エイセイボーロ 牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 162 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 4 g カルシウム 139 g
14（土）							
16（月）	ごはん　里芋と小松菜のみそ汁 しらす入りかき揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し オレンジ	米、さといも（洗い）、小麦粉、さつまいも、なたね油	脱脂粉乳、薄揚げ、しらす干し、米みそ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 254 g
17（火）	ごはん ほうれん草のキッシュ きゅうりの塩もみ 豚汁	米、糸こんにゃく、さといも（洗い）	卵、脱脂粉乳、厚揚げ、ベーコン、豚肉、生クリーム、牛乳、ピザ用チーズ、	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、だいこん、しめじ、ごぼう	かつおだし汁、コンソメ、食塩、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 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 325 g
18（水）	ごはん スキム肉じゃが もやしと人参のナムル 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、焼ふ、しらたき、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、薄揚げ、脱脂粉乳、きな粉、ごま、ちくわ（本）	にんじん、もやし、たまねぎ、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、酢	ﾎﾞｰﾛ 牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 217 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		
19（木）	秋のきのこごはん だしまき卵　バナナ ほうれん草のナムル わかめと豆腐のみそ汁	米、 ロールパン、 ごま油	卵(だし巻き卵)、 木綿豆腐、 薄揚げ、米みそ、 ごま	りんご天然果汁、 ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 えのきたけ、 コーン缶、 バナナ(1/3)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	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 489 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 133 g
20（金）	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋バター かにかま入り卵スープ	米、さつまいも、 三温糖、 ごま油	鶏もも肉、 脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 米みそ、バター、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 ピーマン、 カットわかめ	みりん、コンソメ	マンナビスケット 牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 223 g
21（土）							
23（月）	勤労感謝の日						
24（火）	ごはん　うどん入りすまし汁 さばの塩焼き ちくわとごぼうのきんぴら りんご(1/6個)	米、ゆでうどん、 乾パン、 なたね油、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、 ちくわ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、ごぼう、 りんご(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	中半月 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 202 g
25（水）	ごはん ちくわ磯辺揚げ きゅうりの中華風サラダ 大根のみそ汁	米、はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	牛乳、ちくわ、 厚揚げ、ハム、 米みそ	だいこん、 きゅうり、もやし、 にんじん、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	りんご(1/6個) 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g カルシウム 196 g
26（木）	ごはん　オレンジ シュウマイ キャベツのツナサラダ 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、なたね油	卵、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 米みそ、牛乳	キャベツ、 こまつな、 にんじん、 きゅうり、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁 酢、しょうゆ	塩せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 227 g
27（金）	ごはん ハヤシシチュー キャベツと薄揚げのおかか煮 フルーツヨーグルト和え	米、小麦粉、 三温糖	牛肉、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、 薄揚げ、バター、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 エリンギ、	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、みりん、 コンソメ、こしょう	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 550 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14 g カルシウム 363 g
28（土）							
30（月）	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、もやし、 にんじん、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	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 459 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 220 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	486	20.1	13.2	233	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　13日（金）七五三参り