

献立表

2024年06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 ささみカツ 小松菜と厚揚げの炒め煮 バナナ	米、なたね油、 干しとうめん、 パン粉、小麦粉、 ごま油	厚揚げ、 脱脂粉乳、 かまぼこ、卵、 鶏ささ身(個)、 牛乳	こまつな、 にんじん、 バナナ(1/3)、 ねぎ、 カットわかめ	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) 白い風船 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17 g カルシウム 282 g
04 火	ごはん ホイコーロー シュウマイ 青梗菜のスープ	米、さつまいも、 三温糖、 なたね油	牛乳、豚肉、 こしあん、 ベーコン、米みそ	キャベツ、 チンゲンサイ、 にんじん、コーン缶、 赤ピーマン、ねぎ、 かんでん(粉)	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	アンパンマン野菜せんべい 牛乳(80) 手作りさつま芋羊羹 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 170 g
05 水	お楽しみ弁当		脱脂粉乳、牛乳			ハイハイ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 47 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 0.1 g カルシウム 110 g
06 木	ごはん 豆腐のみそ汁 ポテトのチーズ焼き きゅうりとみかん缶の酢の物 ふりかけ	米、じゃがいも、 なたね油、 三温糖	絹ごし豆腐、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、 みかん缶、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 パセリ粉、 こしょう	塩せんべい 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 420 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 267 g
07 金	ごはん 厚揚げカレー汁 ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 三温糖	厚揚げ、 ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ほうれん草、 もも缶、みかん缶、 パイン缶	カレールー、 にんじん、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ホーロ牛乳(80) チョコビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 262 g
08 土							
10 月	ごはん すき焼き風煮物 キャベツのお浸し もも缶	米、はるさめ、 三温糖	豚肉、焼き豆腐、 脱脂粉乳、 ベーコン、 かつお節、牛乳	もも缶、キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ウエハース 牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 294 g
11 火	ごはん 鯖のカレー揚げ かぼちゃのサラダ バナナ	米、マヨネーズ、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、 ハム、 米みそ、 さば(切り身)、 ごま	かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、 コーン缶、ねぎ、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 カレー粉、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 29.6 g カルシウム 352 g
12 水	ごはん もやしのみそ汁 ポイルウインナー 切干し大根とじゃが芋の旨煮 ブロッコリーのおかか和え	米、じゃがいも、 三温糖	ウインナー、 厚揚げ、脱脂粉乳、 米みそ、 かつお節、牛乳	にんじん、もやし、 ブロッコリー、 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、 ケチャップ	りんご(1/6個) 牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.7 g カルシウム 189 g
13 木	ごはん オレンジ ピーマンハンバーグ 小松菜とツナのごま和え かぼちゃとえのきのみそ汁	米、片栗粉、 パン粉、 なたね油	脱脂粉乳、 木綿豆腐、卵、 ツナ油漬缶、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、 にんじん、ピーマン、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)	昆布だし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 327 g
14 金	ごはん トマト コロケ ほうれん草のお浸し 白菜とベーコンのスープ	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 合いひき肉、 ベーコン、卵、 かつお節、牛乳	ほうれん草、 はくさい、にんじん、 たまねぎ、 トマト(1/6)	しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) ザッポロポテトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 265 g
15 土							
17 月	ごはん 八宝菜 すまし汁 ポイルブロッコリー さつま芋の甘煮	米、さつまいも、 三温糖、 マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉	豚肉、脱脂粉乳、 ちくわ(本)、牛乳	はくさい、 ほうれん草、 ブロッコリー、 たけのこ(ゆで)、 にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 コンソメ	バナナ 牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 288 g
18 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ケチャップスパゲティー わかめとコーンのスープ	米、 スパゲティー、 オリーブ油、 なたね油	牛乳、豚肉、いわし	たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 ピーマン、しょうが、 カットわかめ	ケチャップ、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、 ウスターソース、 コンソメ	ハイハイ牛乳(80) 煮干しのごま炒め 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 135 g
19 水	ごはん スキムミルククリーム煮 きゅうりと人参の昆布あえ チーズ納豆	米、さつまいも、 乾パン、小麦粉	鶏もも肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 チーズ、牛乳	きゅうり、はくさい、 たまねぎ、 にんじん、 塩こんぶ	しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ホーロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 8 g カルシウム 311 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	三色どんぶり （ミンチカツ パイン缶 ポイルブロッコリー わかめとかにかまの卵のスープ）	米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖、ロールパン	鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ	りんご天然果汁、パイン缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、	しょうゆ、みりん、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 602 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 74 g
21 金	ごはん （筑前煮 トマト バナナ） 小松菜のみそ汁	米、糸こんにゃく、三温糖、ごま油	脱脂粉乳、鶏もも肉、みそ、牛乳	れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、ごぼう、えのきたけ、バナナ(1/3)、ねぎ、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 4.2 g カルシウム 274 g
22 土							
24 月	ごはん （カレー風味肉じゃが キャベツのしらすサラダ 大根と揚げのみそ汁）	米、じゃがいも、三温糖、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、米みそ、しらす干し、薄揚げ、牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉	ハイイン 牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 7.1 g カルシウム 170 g
25 火	ごはん （鮭のムニエルタルソース添え ちくわともやしのごま炒め 中華スープ）	米、マヨネーズ、小麦粉、はるさめ、なたね油	卵、脱脂粉乳、ちくわ、バター、ごま、さけ(切り身)、牛乳	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、あおのり	パセリ粉、しょうゆ、コンソメ、食塩	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 529 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 283 g
26 水	ごはん （豚肉のトマトスープ 煮干の甘露煮 りんご）	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	豚肉、ベーコン、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、ごま、牛乳	バナナ(乾果)、にんじん、たまねぎ、りんご(1/6)	ケチャップ、みりん、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ	ホーロ 牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 242 g
27 木	ごはん （野菜かき揚げ チーズ納豆 バナナ） うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、なたね油、焼ふ	挽きわり納豆、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、ピーマン、にんじん、バナナ(1/3)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳(80) ゼリー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 108 g
28 金	ごはん （白身魚フライ いんげんとさつま揚げの炒め煮 トマト） さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、パン粉、なたね油、小麦粉、三温糖	たら、脱脂粉乳、米みそ、卵、さつま揚げ、牛乳	にんじん、いんげん、ねぎ、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	中半月 牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 176 g
29 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	497	19.3	14.2	206	1.6	給食+午後おやつ

おたのしみべんとうの日 5日(水)

※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、4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)	537	21.5	14.9	242	給食+午後おやつ
3-5歳児(身長体重考慮)	529	21.2	14.7	242	
1-2歳児(人数での基本計算)	468	18.7	13	215	午前・午後おやつ +給食
1-2歳児(身長体重考慮)	457	18.3	12.7	215	

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	1278	51.1	35.5	575
1-2歳児	935	37.4	26	430

ご家庭の参考にして下さい。