

# 献立表

2024年07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 ( 月 )	ごはん オレンジ ミンチカツ ひじきと人参の炒め煮 切干大根と玉ねぎのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、卵、薄揚げ、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき、切り干しだいこん、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、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 186 g
02 ( 火 )	ごはん なめこのみそ汁 豆腐と小松菜のキッシュ きゅうりのゆかりあえ 煮干の甘露煮	米、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、生クリーム、ピザ用チーズ、米みそ、いわし(煮干し)、ごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごまつな、なめこ、とうもろこし(1/4)	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) ゆでとうもろこし 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 369 g
03 ( 水 )	ごはん うどん入りすまし汁 八宝菜 トマト ふりかけ	米、ゆでうどん、片栗粉、三温糖、焼ふ、なたね油	豚肉、脱脂粉乳、ちくわ、牛乳	はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、トマト(1/6)、	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ	ウエハース 牛乳(80) とんがりコーン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 188 g
04 ( 木 )	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐となめこのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油、はるさめ、三温糖	鶏むね肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、ごま、牛乳	みかん缶、きゅうり、なめこ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 197 g
05 ( 金 )	ごはん セタキラキラスープ 白身魚のカレーフリット トマト ミックスフルーツ	米、小麦粉、マカロニ、なたね油、オリーブ油	脱脂粉乳、牛乳	もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、オクラ、コーン缶、トマト(1/6)	コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 255 g
06 ( 土 )							
08 ( 月 )	ごはん パナナ ポテトのチーズ焼き もやしと人参のナムル なすとえのきのみそ汁	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	ピザ用チーズ、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ、ごま、牛乳	もやし、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、パナナ(1/3)	かつおだし汁、しょうゆ、酢、パセリ粉、こしょう	中半月 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 437 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 11.5 g カルシウム 242 g
09 ( 火 )	ごはん うどん入りすまし汁 さばの焼きおろし煮 かぼちゃの甘煮 りんご	米、ゆでうどん、焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、三温糖	牛乳、脱脂粉乳、さば(切り身)、きな粉	かぼちゃ、だいこん、ねぎ、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	ハーベスト 牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 14.9 g カルシウム 161 g
10 ( 水 )	ごはん さつま芋のみそ汁 ささみカツ パスタサラダ パイン缶	米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティー、パン粉、なたね油、小麦粉	脱脂粉乳、卵、米みそ、ハム、鶏ささ身(個)、牛乳	パイン缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14 g カルシウム 153 g
11 ( 木 )	ごはん 豚汁 シュウマイ ポイルブロックリーマヨ添え オレンジ	米、マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、厚揚げ、米みそ、牛乳	だいこん、ブロックリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁	バナナ 牛乳 えびせん 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 181 g
12 ( 金 )	ごはん 白身魚のフライ・タルタルソース もやしと青菜の塩ごま和え 切干大根とかぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ、パン粉、なたね油、小麦粉	メルルーサ、卵、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、食塩、パセリ粉	塩せんべい 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.1 g カルシウム 187 g
13 ( 土 )							
16 ( 火 )	ごはん そうめん汁 ちくわ磯辺揚げ オクラ納豆 バナナ	米、干しそうめん、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、ちくわ、挽きわり納豆、薄揚げ、ゼラチン	みかん缶、オクラ、にんじん、ねぎ、バナナ(1/3)、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ウエハース 牛乳(80) フルーツ入り牛乳かん	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 199 g
17 ( 水 )	ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚揚げとじゃが芋のあんかけ 煮干の甘露煮 オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、なたね油、小麦粉、片栗粉、ごま油	厚揚げ、豚ひき肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ハイハイン 牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9 g カルシウム 308 g
18 ( 木 )	夏のとうもろこしごはん 鶏の唐揚げ もも缶 切干大根とほうれん草のお浸し なすのみそ汁	米、なたね油、片栗粉、ロールパン	鶏もも肉、米みそ、卵、バター、かつお節	りんご天然果汁、もも缶、ほうれんそう、たまねぎ、なす、にんじん、とうもろこし(ゆで)、	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	マンナビスケット 牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 62 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	
19 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの胡麻和え 春雨スープ	米、はるさめ、 三温糖、 なたね油	豚肉、脱脂粉乳、 ごま、牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ、 えのきたけ、 しょうが	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 403 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 230 g
20 (土)							
22 (月)	ごはん すいか カルシウムかき揚げ スライスきゅうり 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	脱脂粉乳、 しらす干し、牛乳	すいか、きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 赤ピーマン、 ピーマン、	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ホーロ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 6.4 g カルシウム 277 g
23 (火)	ごはん 豚汁 さばの塩焼き マカロニサラダ トマト	米、マヨネーズ、 マカロニ、 ごま油	豚肉、 ツナ油漬缶、 米みそ、 さば(切り身)	だいこん、 にんじん、 きゅうり、コーン缶、 ごぼう、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 食塩	お子様せんべい牛乳(80) <b>カキ氷</b>	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 33 g
24 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ジャーマンポテト ボイルブロッコリーマヨ添え チーズ納豆	米、じゃがいも、 マヨネーズ	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、チーズ、 米みそ、バター、 粉チーズ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 バナナ(乾果)、 ブロッコリー、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、 パセリ粉、 こしょう	野菜せんべい牛乳(80) <b>バナナチップ</b> 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 208 g
25 (木)	ごはん マーボーなす トマト さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、 片栗粉、 三温糖、 ごま油	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	なす、にんじん、 ねぎ、トマト(1/6)、 にんにく、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ	バナナ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 175 g
26 (金)	ごはん オレンジ ポイルウインナー 白菜と薄揚げの煮びたし かぼちゃとえのきのみそ汁	米、三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、 薄揚げ、 米みそ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 えのきたけ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	ヨーグルト ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 279 g
27 (土)							
29 (月)	ごはん 厚揚げカレー汁 シーザーサラダ オレンジ	米、じゃがいも、 マヨネーズ	厚揚げ、 鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 粉チーズ、牛乳	レタス、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 オレンジ(1/6)	カレールウ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ホーロ牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 206 g
30 (火)	ごはん そうめん汁 スキム肉じゃが トマト チーズ納豆	米、じゃがいも、 しらたき、 干しそうめん、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 豚肉、チーズ、 薄揚げ、 かつお節、 ちくわ(本)、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/2)、 ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26 g 脂質 9.1 g カルシウム 352 g
31 (水)	ごはん パイン缶 コロッケ ほうれん草と切干大根のナムル 玉ねぎとトマトのみそ汁	じゃがいも、 米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、ごま油	脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	パイン缶、 たまねぎ、 ほうれん草、 にんじん、トマト、 切り干しだいこん、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	マンナビスケット牛乳(80) <b>かたやきせんべい</b> 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g カルシウム 186 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	481	19.0	13.6	211	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 4日(木)かもめ・つばめ組のみ