

献立表

2024年08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 オレンジ 夏野菜たっぷりミネストローネ たまご焼き きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも	卵(だし巻き卵)、 ベーコン、 脱脂粉乳、牛乳	ホーントマト缶詰、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、なす、 トマト、オクラ、 オレンジ(1/6)、 にんにく	ケチャップ、 コンソメ	野菜せんべい 牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 166 g
02 (金)	ごはん 鯖の塩焼き 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜のすまし汁	米、はるさめ、 三温糖	牛乳、 さば(切り身)、 ごま	みかん缶、 きゅうり、こまつな、 にんじん、 えのきたけ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩	ポーロ 牛乳(80) ビスコ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 271 g
03 (土)							
05 (月)	ごはん バナナ ミンチカツ きゅうりのごまみそかけ 玉ねぎとトマトのみそ汁	米、パン粉、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	きゅうり、たまねぎ、 トマト、にんじん、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、食塩	塩せんべい 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12 g カルシウム 164 g
06 (火)	ごはん ウインナーと野菜のソテー チーズ納豆 豆腐のスープ	米、 スパゲティー、 なたね油、 オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、 ウインナー チーズ・納豆	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 ピーマン、ねぎ、 カットわかめ	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) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 26 g カルシウム 192 g
07 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のごま衣揚げ ポイルブロッコリー みかん缶	米、乾パン、 小麦粉、パン粉、 なたね油、 マヨネーズ	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、卵、 米みそ、ごま、牛乳	みかん缶、 ブロッコリー、 にんじん、ねぎ	かつおだし汁、 食塩、こしょう	野菜せんべい 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 12 g カルシウム 295 g
08 (木)	ごはん 麩のすまし汁 小松菜と豆腐の焼きバーグ キャベツのお浸し トマト	米、パン粉、 焼ふ	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 かつお節、牛乳	キャベツ、 にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、 こまつな、みつば、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、こしょう	ポーロ 牛乳(80) ぼかうけ青のり味 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 280 g
09 (金)	ごはん わかめ豆腐スープ ささみカツ 春雨ときゅうりの酢の物 ベイクドポテト	米、じゃがいも、 油、パン粉、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 三温糖	木綿豆腐、卵、 鶏ささ身(個)、ごま	みかん缶、 きゅうり、にんじん、 ねぎ、 カットわかめ、 あおのり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	ハーベスト 牛乳(80) ソフル	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16 g カルシウム 196 g
10 (土)							
13 (火)	ごはん 八宝菜 シュウマイ 揚げのみそ汁	米、片栗粉、 なたね油、 三温糖	豚肉、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、ちくわ、 薄揚げ、牛乳	はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 たまねぎ、 干しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ	ビスコ 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 171 g
14 (水)	ごはん とろみうどん汁 スキム肉じゃが 小松菜とコーンのごま和え オレンジ	米、ゆでうどん、 じゃがいも、 しらたき、 片栗粉、焼ふ、 三温糖	牛乳、豚肉、 脱脂粉乳、ごま、 ちくわ(本)	たまねぎ、 にんじん、 こまつな、 コーン缶、ねぎ、 オレンジ(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) かたやきせんべい 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 8.1 g カルシウム 249 g
15 (木)	希望保育(弁当日)					マンナビスケット 麦茶 まがりせんべい 麦茶	エネルギー 38 kcal たんぱく質 0.7 g 脂 質 0.1 g カルシウム 2 g
16 (金)	希望保育(弁当日)					野菜せんべい 麦茶 ムーンライト 麦茶	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1 g 脂 質 4.6 g カルシウム 2 g
17 (土)							
19 (月)	ごはん 豚肉のトマトスープ スイートポテトサラダ パイン缶	米、じゃがいも、 さつまいも、 マヨネーズ、 三温糖	豚肉、ベーコン、 脱脂粉乳、ハム、 牛乳	パイン缶、 にんじん、 たまねぎ、きゅうり	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) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 19.7 g カルシウム 142 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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 (火)	ごはん 豆腐のすまし汁 焼肉風野菜炒め かぼちゃの甘煮 もものヨーグルト	米、三温糖、 なたね油	木綿豆腐、 豚肉、 ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、 もも缶、キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、もやし、 えのきたけ、 ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) カキ米	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 96 g
21 (水)	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 ポイルウインナー オクラきゅうり納豆 オレンジ	米	ウインナー、 木綿豆腐、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 油揚げ、米みそ、 牛乳	オクラ、 にんじん、 きゅうり、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ	野菜せんべい牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 198 g
22 (木)	豚肉の甘味噌丼 えびフライ 春雨スープ きゅうりの昆布あえ すいか	米、パン粉、 はるさめ、 なたね油、 小麦粉、ごま油、 片栗粉、 ロールパン	豚肉、えび、卵、 米みそ、ごま	りんご天然果汁、 すいか、きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 チンゲンサイ、 たけのこ、	みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	半月牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 88 g
23 (金)	ごはん 白身魚のフライ もやしと人参のナムル 豆腐となめこのみそ汁	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 ごま、牛乳	もやし、にんじん、 なめこ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、こしょう	塩せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 289 g
24 (土)							
26 (月)	ごはん ハヤシチュー 小松菜と厚揚げの炒め煮 りんご	米、小麦粉、 ごま油	牛乳、牛肉、 厚揚げ、 脱脂粉乳、 バター	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 エリンギ、 りんご(1/6)、 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、こしょう	ハーベスト牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 340 g
27 (火)	ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのサラダ オクラそうめん汁	米、さつまいも、 マヨネーズ、 干しそうめん、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、ハム、 薄揚げ、バター	かぼちゃ、 きゅうり、 コーン缶、 にんじん、オクラ、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 こしょう	バナナ牛乳(80) キャラメルポテト 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.3 g カルシウム 183 g
28 (水)	ごはん 切干大根のみそ汁 マーボー豆腐 煮干の甘露煮 梨	米、ごま油、 片栗粉、 三温糖	木綿豆腐、 豚ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、 いわし(煮干し)、 薄揚げ、ごま、	なし、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 切り干しだいこん、 カットわかめ、 しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 319 g
29 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華風サラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、 はるさめ、 三温糖、 なたね油、 ごま油	豚肉、脱脂粉乳、 ハム、米みそ、 牛乳	きゅうり、 にんじん、もやし、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 酢	お子様せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 221 g
30 (金)	ごはん チキンカレー汁 キャベツの胡麻和え バナナ	米、さつまいも、 三温糖	鶏もも肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 バナナ(1/3)	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	半月牛乳(80) ハーベスト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 181 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	494	20.0	14.7	213	1.5	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 2日(金)かもめ・つばめ組のみ

15.16日(希望保育)