

# 献立表

2024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	
02 ( 月 )	ごはん なすのみそ汁 ミンチカツ 春雨ときゅうりの酢の物 ミックスフルーツ	米、パン粉、はるさめ、小麦粉、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、ごま、牛乳	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、もも缶、パイン缶、なす、にんじん	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ホーロ牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 171 g
03 ( 火 )	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 マカロニサラダ なし	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、厚揚げ、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ごま	なし、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、みりん、コンソメ	ウエハース牛乳(80) 煮干のごま炒め 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.4 g カルシウム 363 g
04 ( 水 )	ごはん 八宝菜 トマト 小松菜となめこのみそ汁	米、なたね油、片栗粉、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、ちくわ、米みそ、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、こまつな、なめこ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	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 369 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.3 g カルシウム 162 g
05 ( 木 )	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋バター わかめとかにかまの卵のスープ	米、さつまいも、三温糖、ごま油	鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、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	バナナ牛乳(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 427 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.3 g カルシウム 168 g
06 ( 金 )	ごはん マーボーなす ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐のスープ	米、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	なす、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	中半月牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 179 g
07 ( 土 )							
09 ( 月 )	ごはん キャベツのみそ汁 ツナとポテのチーズ焼き もやしのゆかりあえ もも缶	米、じゃがいも	ツナ油漬缶、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、薄揚げ、米みそ、牛乳	もも缶、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ	かつおだし汁、コンソメ	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 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.6 g カルシウム 250 g
10 ( 火 )	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 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、マカロニ、三温糖、オリーブ油	牛乳、米みそ、きな粉、さば(切り身)、かつお節	だいごん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、切り干しだいごん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マリービスケット牛乳(80) マカロニきなこ 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.1 g カルシウム 170 g
11 ( 水 )	ごはん オレンジ コロッケ もやしとわかめのナムル 豆腐となめこのみそ汁	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、なたね油、ごま油	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、ごま、牛乳	もやし、バナナ(乾果)、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	ハイハイ牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 298 g
12 ( 木 )	ごはん 鮭のムニエル 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、小麦粉	脱脂粉乳、納豆、ベーコン、バター、さけ(切り身)、牛乳	こまつな、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜せんべい牛乳(80) 白い風船 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 350 g
13 ( 金 )	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ささみカツ ポテトサラダ 柿	米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、パン粉、小麦粉	厚揚げ、脱脂粉乳、卵、ハム、米みそ、鶏ささ身(個)、牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ、かき(個)	かつおだし汁、食塩、こしょう	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 557 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 178 g
14 ( 土 )							
16 ( 月 )	敬老の日						
17 ( 火 )	ごはん 豚汁 ジャーマンポテト ボイルブロッコリー トマト	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、糸こんにゃく、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、豚肉、厚揚げ、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、バター、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、だいごん、ブロッコリー、ごぼう、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、コンソメ、パセリ粉	ホーロ牛乳(80) チーズインホットケーキ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 319 g
18 ( 水 )	ごはん もやしのみそ汁 ひじきと豆腐入り煮込みハンバーグ スティックきゅうり オレンジ	米、乾パン、パン粉	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、牛乳	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、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	えびせん牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 294 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 (木)	さつま芋ごはん 白身魚のフライ なし オクラのおかか和え 青菜となめこのみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、なたね油、ロールパン	卵、米みそ、かつお節	りんご天然果汁、なし、にんじん、オクラ、ほうれんそう、なめこ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	中半月牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.4 g カルシウム 72 g
20 (金)	ごはん 筑前煮 煮干の甘露煮 切干大根のみそ汁	米、糸こんにゃく、ごま油、三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、いわし(煮干し)、薄揚げ、ごま、牛乳	にんじん、れんこん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルト 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 254 g
21 (土)							
23 (月)	振替休日						
24 (火)	ごはん ボイルウインナー 切干大根とほうれん草のお浸し 豆腐と揚げのみそ汁	米	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、薄揚げ、米みそ、かつお節	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	ホ-ロ牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 185 g
25 (水)	ごはん 納豆入り野菜かき揚げ トマト うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、小麦粉、さつまいも、なたね油、焼ふ	挽きわり納豆、脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.1 g カルシウム 151 g
26 (木)	ごはん 鶏肉のつくね煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	米、小麦粉	鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、かつお節、牛乳	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12 g カルシウム 168 g
27 (金)	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、脱脂粉乳、挽きわり納豆、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	1才からのサッポロポテト牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 611 g
28 (土)							
30 (月)	ごはん ツナカレー汁 小松菜とベーコンのソテー オレンジ	米、じゃがいも、なたね油	ベーコン、ツナ油漬缶、ウインナー	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、オレンジ(1/6)	カレールー、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	塩せんべい牛乳(80) ソファール	エネルギー 478 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 193 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	488	19.6	13.9	239	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時のおよつたの飲み物は、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 今月はありません