

献 立 表

2024年10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 (火) | ごはん 白身フライ・タルタルソース 春雨ときゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁 | 米、マヨネーズ、 はるさめ、 なたね油、 片栗粉、小麦粉、 三温糖 | 卵、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳 | みかん缶、 たまねぎ、 きゅうり、 カットわかめ | かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、パセリ粉、 こしょう | 野菜せんべい 牛乳(80) 中半月 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 230 g |
| 02 (水) | ごはん そうめん汁 ささみカツ キャベツと薄揚げの煮浸し パイン缶 | 米、干しそうめん、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖 | 脱脂粉乳、 薄揚げ、卵、 鶏ささ身(個)、 かつお節、牛乳 | パイン缶、 キャベツ、 にんじん、ねぎ | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩 | ゼリー ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 409 g |
| 03 (木) | ごはん 八宝菜 トマト 中華スープ | 米、なたね油、 片栗粉、三温糖 | 豚肉、脱脂粉乳、 卵、ちくわ、牛乳 | はくさい、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 クリームコーン缶、 たまねぎ、 干しいたけ、 | しょうゆ、みりん、 コンソメ | ウエハース 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 255 g |
| 04 (金) | ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 マカロニのミートソース煮 ゆでブロッコリー オレンジ | 米、マカロニ、 小麦粉 | 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、薄揚げ、 バター、牛乳 | ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 ピーマン、ねぎ、 オレンジ(1/6) | かつおだし汁、 ケチャップ、 コンソメ、食塩 | ホーロ牛乳(80) とんがりコーンうずしお味 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8 g カルシウム 233 g |
| 05 土 | | | | | | | |
| 07 (月) | ごはん しめじのみそ汁 じゃが芋とベーコンのキッシュ 春雨のマヨネーズサラダ りんご | 米、じゃがいも、 マヨネーズ、 はるさめ | 木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、 生クリーム、 ベーコン、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ、ハム | しめじ、にんじん、 きゅうり、 りんご(1/6)、 ねぎ、 カットわかめ | かつおだし汁、 コンソメ、食塩、 こしょう | ビスコ 牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 713 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 35.3 g カルシウム 271 g |
| 08 (火) | ごはん 厚揚げのみそ炒め さつま芋の甘煮 もやしと小松菜のみそ汁 | 米、さつまいも、 小麦粉、三温糖、 なたね油、 片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉、 厚揚げ、 いわし(煮干し)、 米みそ | にんじん、 たまねぎ、 ごまつな、 もやし、ピーマン、 ねぎ、あおのり、 カットわかめ | かつおだし汁、 しょうゆ | ヨーグルト 煮干のフリッター 牛乳 | エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 440 g |
| 09 (水) | ごはん ふりかけ スキムミルククリーム煮 シュウマイ ブロッコリーのおかか和え | さつまいも、 小麦粉、米 | 鶏もも肉、 脱脂粉乳、 かつお節、牛乳 | はくさい、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん | しょうゆ、コンソメ | りんご(1/6個) 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 338 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 6.6 g カルシウム 370 g |
| 10 (木) | ごはん えびフライ キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁 | 米、じゃがいも、 パン粉、なたね油、 小麦粉、三温糖 | えび、脱脂粉乳、 卵、米みそ、 ごま、牛乳 | キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 カットわかめ | かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 | お子様せんべい 牛乳(80) ごまスティック 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 9.1 g カルシウム 243 g |
| 11 (金) | ごはん コロツケ きゅうりの中華風サラダ けんちん汁 | じゃがいも、米、 パン粉、 はるさめ、 小麦粉、 なたね油、 ごま油、三温糖 | 木綿豆腐、 脱脂粉乳、 ハム、卵、 薄揚げ、牛乳 | にんじん、 だいこん、 きゅうり、 たまねぎ、ごぼう | かつおだし汁、 しょうゆ、酢 | マナビスケット 牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 229 g |
| 12 土 | | | | | | | |
| 15 (火) | ごはん えのきと麩のすまし汁 さばの焼きおろし煮 ひじきとれんこんの炒め煮 バナナ | さつまいも、 米、三温糖、 焼ふ、ごま油 | 牛乳、薄揚げ、 さば(切り身) | だいこん、 れんこん、 えのきたけ、 にんじん、ねぎ、 ひじき、 バナナ(1/3) | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩 | 野菜せんべい 牛乳(80) ふかし芋 牛乳 | エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 186 g |
| 16 (水) | ごはん さつまいものみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツの昆布あえ パイン缶 | 米、さつまいも、 パン粉 | 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳 | パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 塩こんぶ、 ひじき、 | かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう | ホーロ牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 557 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 11.2 g カルシウム 305 g |
| 17 (木) | 切干大根のちらし寿司 鮭の塩焼き りんご さつま芋バター かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 | 米、さつまいも、 三温糖、 ロールパン | 米みそ、薄揚げ、 バター、 さけ(切り身) | りんご天然果汁、 かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 | かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩 | ウエハース 牛乳(80) ロールパン りんごジュース | エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 76 g |
| 18 (金) | お楽しみ弁当 | | | | | たべっこどうぶつ 牛乳(80) ソファール | エネルギー 92 kcal たんぱく質 3.9 g 脂 質 2 g カルシウム 130 g |
| 19 土 | | | | | | | |

| 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 | | |
| 21 月 | ごはん 鶏肉のごま衣揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し 白菜のみそ汁 | 米、パン粉、小麦粉、なたね油 | 鶏むね肉、脱脂粉乳、卵、米みそ、薄揚げ、ごま、牛乳 | ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう | 中半月牛乳(80) ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 470 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 259 g |
| 22 火 | ごはん チーズ納豆 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 | 牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、チーズ、米みそ、かつお節 | 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 | ホーロ牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳 | エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 254 g |
| 23 水 | ごはん うどん入りすまし汁 ミンチカツ 厚揚げと小松菜の炒め煮 オレンジ | 米、ゆでうどん、乾パン、パン粉、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖、焼ふ | 厚揚げ、脱脂粉乳、卵、かつお節、牛乳 | たまねぎ、こまつな、にんじん、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 | 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 586 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 276 g |
| 24 木 | ごはん もやしのみそ汁 マカロニ入りジャーマンポテト 春雨ときゅうりの酢の物 ふりかけ | 米、じゃがいも、マカロニ、はるさめ、三温糖 | 脱脂粉乳、ベーコン、米みそ、薄揚げ、バター、ごま、粉チーズ、牛乳 | たまねぎ、きゅうり、もやし、みかん缶、にんじん、パセリ、カットわかめ | かつおだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ | バナナ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 229 g |
| 25 金 | ごはん あっさり卵スープ 豚肉のしょうが焼き 和風きのこスパゲティー 柿 | 米、スパゲティー、なたね油、オリーブ油 | 豚肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、牛乳 | たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、ピーマン、えのきたけ、しょうが、 | みりん、しょうゆ、コンソメ | 塩せんべい牛乳(80) ばかうけ青のり味 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 193 g |
| 26 土 | | | | | | | |
| 28 月 | ごはん 白菜のみそ汁 ポイルウインナー 大根と豚肉の煮物 チーズ納豆 | 米 | ウインナー、挽きわり納豆、豚肉、脱脂粉乳、チーズ、米みそ、薄揚げ、かつお節、 | だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ | かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん | ウエハース牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 30.8 g カルシウム 343 g |
| 29 火 | ごはん なめこのみそ汁 すき焼き風煮物 スライスきゅうり オレンジ | 米、スパゲティー、しらたき、オリーブ油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、木綿豆腐、米みそ、なると | たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、 | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、こしょう | 野菜せんべい牛乳(80) ケチャップスパゲティー 牛乳 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 218 g |
| 30 水 | ごはん 柿 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、脱脂粉乳、ベーコン、牛乳 | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、かき(個) | 焼肉のたれ甘口、コンソメ | お子様せんべい牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳 | エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 267 g |
| 31 木 | ごはん パンプキンカレー キャベツとチーズのサラダ ミックスフルーツ | 米、なたね油、三温糖 | 鶏もも肉、脱脂粉乳、チーズ、牛乳 | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、 | カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ | 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 505 kcal たんぱく質 21 g 脂質 13.4 g カルシウム 344 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 | 526 | 22.1 | 15.4 | 268 | 1.9 | 給食+午後おやつ |

おたのしみべんとうの日 18日(金)3.4.5歳児秋の遠足のため

※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) | 549 | 22 | 15.3 | 242 | 給食+午後おやつ |
| 3-5歳児(身長体重考慮) | 521 | 20.8 | 14.5 | 242 | |
| 1-2歳児(人数での基本計算) | 479 | 19.2 | 13.3 | 220 | 午前・午後おやつ +給食 |
| 1-2歳児(身長体重考慮) | 472 | 18.9 | 13.1 | 219 | |

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 | 1308 | 52.3 | 36.3 | 575 |
| 1-2歳児 | 958 | 38.3 | 26.6 | 440 |

ご家庭の参考にして下さい。

