

# 献 立 表

2024年11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 (金)	おたのしみ弁当					ポーロ牛乳(80) ソフル	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
02 (土)							
05 (火)	ごはん 鮭のカレームニエル ひじきとれんこんとさつま揚げの炒め煮 キャベツと卵のスープ	米、小麦粉、 ごま油、三温糖	牛乳、卵、 薄揚げ、バター、 さけ(切り身)、 さつま揚げ	にんじん、 キャベツ、 れんこん、ひじき	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩、 カレー粉	野菜せんべい牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 171 g
06 (水)	ごはん 豆腐と小松菜のキッシュ きゅうりの塩もみ 豚汁	米、乾パン、 糸こんにやく、 さといも(洗い)	木綿豆腐、卵、 脱脂粉乳、 厚揚げ、豚肉、 牛乳、生クリーム、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、だいこん、 にんじん、 たまねぎ、 こまつな、ごぼう	かつおだし汁、 コンソメ、食塩	マンナビスケット牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 361 g
07 (木)	ごはん みかん缶 ささみカツ 粉ふき芋 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、じゃがいも、 なたね油、 パン粉、小麦粉	卵、脱脂粉乳、 米みそ、 鶏ささ身(個)、 牛乳	みかん缶、 こまつな、にんじん、 あおのり	かつおだし汁、 食塩	りんご(1/6個)牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 330 g
08 (金)	ごはん 柿 さばの塩焼き ちくわとごぼうのきんぴら うどん入りすまし汁	米、ゆでうどん、 なたね油、 三温糖、焼ふ	脱脂粉乳、ちくわ、 さば(切り身)、 牛乳	にんじん、 ごぼう、 カットわかめ、 かき(個)	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	えびせん牛乳(80) 源氏バイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17.9 g カルシウム 196 g
09 (土)							
11 (月)	ごはん 小松菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 チーズ納豆	米、なたね油、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、 かつお節、牛乳	かぼちゃ、 たまねぎ、 こまつな、もやし、 しょうが、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ポーロ牛乳(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 533 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 279 g
12 (火)	ごはん ハヤシシチュー ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	米、じゃがいも、 マヨネーズ、 小麦粉	牛肉、 ヨーグルト(無糖)、 脱脂粉乳、ハム、 バター、牛乳	たまねぎ、 にんじん、もも缶、 みかん缶、 パイン缶、 エリンギ、 にんにく	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(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 558 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 222 g
13 (水)	ごはん うどん入りすまし汁 筑前煮 さつま芋の甘煮 バナナ	米、さつまいも、 ゆでうどん、 糸こんにやく、 さといも(洗い)、 三温糖、ごま油、 焼ふ	鶏もも肉、 脱脂粉乳、牛乳	にんじん、 れんこん、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、 バナナ(1/3)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ハーベスト牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 6.9 g カルシウム 227 g
14 (木)	ごはん 鮭ときのこのホイル焼き マカロニサラダ かぼちゃとえのきのみそ汁	さつまいも、米、 マヨネーズ、 マカロニ	牛乳、米みそ、 バター、 さけ(切り身)	かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、しめじ、 きゅうり、 えのきたけ、 コーン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	オレンジ牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 178 g
15 (金)	ごはん ポークカレー汁 キャベツのツナサラダ もも缶	米、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 牛乳	もも缶、 たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 コーン缶	カレールー、 酢、しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	半月牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.3 g カルシウム 200 g
16 (土)							
18 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 えびフライ・タルタルソース ポイルブロッコリー ふりかけ	米、マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉	えび、卵、 脱脂粉乳、 米みそ、牛乳	たまねぎ、 ブロッコリー、 はくさい、にんじん	かつおだし汁、 パセリ粉	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 520 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 234 g
19 (火)	ごはん スキム肉じゃが きゅうりの昆布あえ 切干大根のみそ汁	さつまいも、 米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	牛乳、豚肉、 米みそ、薄揚げ、 脱脂粉乳、 ちくわ(本)	たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、 塩こんぶ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	お子様せんべい牛乳(80) 焼きいも 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 217 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 (水)	ごはん 大根のみそ汁 ちくわ磯辺揚げ じゃが芋きんぴら オレンジ	米、じゃがいも、 なたね油、 小麦粉、三温糖	ちくわ、厚揚げ、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	にんじん、 だいこん、 バナナ(乾果)、 オレンジ(1/6)、 あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	りんご(1/6個)牛乳(80) <b>バナナチップ</b> 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10.5 g カルシウム 264 g
21 (木)	<b>牛丼</b> 厚焼き卵 キャベツとリンゴのサラダ もやしのみそ汁	米、三温糖、 なたね油、 ロールパン	卵、牛肉、 米みそ	りんご天然果汁、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ、もやし、 りんご、しめじ、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	塩せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 68 g
22 (金)	ごはん コロッケ 小松菜とベーコンのソテー 春雨スープ	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 はるさめ	牛乳、脱脂粉乳、 ベーコン、卵、 ごま	こまつな、 たまねぎ、 はくさい、 にんじん、しめじ	コンソメ、食塩、 こしょう	マンナビスケット牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 357 g
25 (月)	ごはん オレンジ 納豆かき揚げ ほうれん草とえのき茸のお浸し 白菜とえのきのすまし汁	米、小麦粉、 さつまいも、 なたね油	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、牛乳	ほうれん草、 たまねぎ、 にんじん、はくさい、 えのきたけ、 ピーマン、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	ウエハース牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 217 g
26 (火)	ごはん バナナ さばのみそ煮 小松菜とコーンのごま和え かぶとなめこのみそ汁	米、焼ふ、 マーガリン、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、米みそ、 ごま、脱脂粉乳、 さば(切り身)、 きな粉	こまつな、 にんじん、なめこ、 かぶ、たまねぎ、 コーン缶、 バナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	ヨーグルト <b>麩のきなこラスク</b> 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 230 g
27 (水)	ごはん チーズ納豆 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	米、ごま油、 片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、 かつお節、牛乳	だいこん、 ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ホーロ牛乳(80) <b>幸けんぴ</b> 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 293 g
28 (木)	ごはん 豚汁 ポイルウインナー 煮干の甘露煮 りんご	米、 さといも(洗い)、 糸こんにやく、 三温糖、ごま油	ウインナー、 豚肉、脱脂粉乳、 薯揚げ、米みそ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	にんじん、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、 りんご(1/6)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ	バナナ牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 325 g
29 (金)	ごはん 麩のすまし汁 白身魚のフライ ペイクド里芋田楽風 きゅうりの酢の物	米、さといも、 なたね油、 小麦粉、パン粉、 片栗粉、三温糖、 焼ふ	脱脂粉乳、卵、 米みそ、牛乳	きゅうり、 みかん缶、 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、酢、 みりん、食塩、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 214 g
30 (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	522	21.1	15.2	241	1.7	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 1日(金)

11月は、園長先生、副園長先生手作りのやきいもの日があります♪お楽しみに!