

# 献立表

2024年12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 ポークカレー汁 キャベツのお浸し バナナ	米、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ(1/3)	カレールー、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	野菜せんべい牛乳(80) うず焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.6 g カルシウム 204 g
03 (火)	ごはん えびフライ 和風スパゲティ 里芋と小松菜のみそ汁	米、さといも(洗い)、スパゲティ、小麦粉、パン粉、なたね油	牛乳、えび、いわし(煮干し)、卵、米みそ、ベーコン、バター	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、あおのり、にんにく	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	中半月牛乳(80) 煮干のフリッター 牛乳(100)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 400 g
04 (水)	ごはん トマト 玉子焼き きんぴらごぼう かぼちゃとえのきのみそ汁	米、三温糖、ごま油	卵(だし巻き卵)、脱脂粉乳、米みそ、ごま、さつま揚げ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、トマト(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ	ウエハース牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.6 g カルシウム 232 g
05 (木)	ごはん コロケ マカロニサラダ 豆腐と青菜のスープ	じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、なたね油	木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.3 g カルシウム 231 g
06 (金)	お楽しみ弁当日					マンナビスケット牛乳(80) ソフィール	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
07 (土)							
09 (月)	ごはん スキムミルククリーム煮 キャベツのゆかりあえ みかん	米、さつまいも、小麦粉	鶏もも肉、脱脂粉乳、牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん	コンソメ、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 451 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 3.6 g カルシウム 308 g
10 (火)	ごはん そうめん汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜とツナのごま和え フルーツヨーグルト	米、さつまいも、干しそうめん、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、薄揚げ、ごま、きな粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、しょうが、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マンナビスケット牛乳(80) きなこいも 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 240 g
11 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 マーボー豆腐 ポイルブロックリー りんご	米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	ホーロ牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 249 g
12 (木)	ごはん 鯖のカレー揚げ ごぼうサラダ 白菜とえのきのみそ汁	米、マヨネーズ、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、米みそ、薄揚げ、さば(切り身)、ごま、牛乳	はくさい、ごぼう、にんじん、コーン缶、えのきたけ	かつおだし汁、カレー粉、食塩	中半月牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.2 g カルシウム 274 g
13 (金)	ごはん ふりかけ ポトフ ほうれん草とえのき茸のお浸し ミックスフルーツ	米、じゃがいも	ウインナー、脱脂粉乳、さつま揚げ、牛乳	キャベツ、ほうれん草、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	りんご(1/6個)牛乳(80) サッポロポトベジタブル 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 219 g
14 (土)							
16 (月)	ごはん うどん入りすまし汁 ポイルウインナー 切干し大根と里芋の旨煮 りんご	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、三温糖、焼ふ、なたね油	ウインナー、脱脂粉乳、薄揚げ、牛乳	切り干しだいこん、にんじん、りんご、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ヨーグルト 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 228 g
17 (火)	ごはん チーズ納豆 おでん キャベツのお浸し みかん	米、ホットケーキ粉、チーズ、さといも(洗い)、なたね油	牛乳、挽きわり納豆、チーズ、かつお節、さつま揚げ、暑揚げ(個)	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 396 g
18 (水)	ごはん さつま芋のみそ汁 ミンチカツ 小松菜とベーコンのソテー トマト	米、さつまいも、パン粉、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、卵、ベーコン、米みそ、牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、トマト(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、コンソメ、食塩	ウエハース牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 312 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)	ベーコン入りピラフ ささみカツ 春雨スープ もやしと人参のナムル オレンジ	米、なたね油、 パン粉、小麦粉、 はるさめ、 ロールパン、 ごま油	ベーコン、卵、 鶏ささ身(個)、 ごま	りんご天然果汁、 もやし、たまねぎ、 にんじん、 はくさい、 コーン缶、 えのきたけ、	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 パセリ粉	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン リンゴジュース	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 66 g
20 (金)	わかめごはん コーンポターージュ 鶏肉の照り焼き 冬至なんきん ミックスフルーツ	米、小麦粉、 なたね油、 三温糖	鶏もも肉、 カルピス、卵、 生クリーム、 無塩バター、 牛乳	かぼちゃ、もも缶、 みかん缶、 バナナ、 パイン缶	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	バナナ牛乳(80) ロールケーキ カルピス	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14.1 g カルシウム 42 g
21 (土)							
23 (月)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 もやしと人参のナムル 切干大根のみそ汁	米、三温糖、 ごま油	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 みりん	えびせん牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 267 g
24 (火)	ごはん バナナ さばのみそ煮 卵の花炒め 豆腐となめこのみそ汁	米、 スパゲティー、 三温糖、ごま油、 オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、 おから、米みそ、 ちくわ、 さば(切り身)	にんじん、 なめこ、 たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、 バナナ(1/3)、 しょうが	かつおだし汁、 ケチャップ、 みりん、しょうゆ、 ウスターソース	ビスコ牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.3 g カルシウム 171 g
25 (水)	ごはん オレンジ きのこのマカロニグラタン ふりかけ ほうれん草のすまし汁	米、マカロニ、 小麦粉、 なたね油、焼ふ、 パン粉	牛乳、脱脂粉乳、 ツナ油漬缶、 とろけるチーズ、 バター	たまねぎ、 ほうれん草、 バナナ(乾果)、 エリンギ、 えのきたけ、 にんじん、しめじ、	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉、こしょう	マンナビスケット牛乳(80) バナナチップ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 364 g
26 (木)	ごはん 白身魚のフライ 白菜と薄揚げの煮びたし 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、 こまつな、 にんじん	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 243 g
27 (金)	ごはん 大根のみそ汁 焼肉風野菜炒め さつま芋バター パイン缶	米、さつまいも、 なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 バター、牛乳	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、 だいこん、 たまねぎ、もやし、 ピーマン、	かつおだし汁、 焼肉のたれ甘口	ハイハイ牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17 g カルシウム 227 g
28 (土)							
30 (月)	年末休暇(1/3まで)						
	☆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	517	20.9	15.1	246	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時のおよつの飲み物は、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

6日(金)