

# 献立表

2025年01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	
04 (土)	年始休暇(1/1~1/3)						
06 (月)	おたのしみ弁当		牛乳			野菜せんべい 牛乳(80) バタークッキー 牛乳	エネルギー 166 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 110 g
07 (火)	七草がゆ ポイルウインナー 里芋のそぼろ煮 みかん	米、 さといも(洗い)、三 温糖、 なたね油	牛乳、ウインナー、鶏 もも肉、 鶏ひき肉、 かつお節	だいこん、かぶ、 だいこん(葉)、 にんじん、かぶ・葉、 みかん	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	半月 牛乳(80) わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18.3 g カルシウム 187 g
08 (水)	ごはん 粉ふき芋 ささみカツ 春雨サラダ ほうれん草と豆腐のスープ	米、じゃがいも、 乾パン、 なたね油、 はるさめ、 パン粉、小麦粉、 三温糖、ごま油	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 ハム、 鶏ささ身(個)、牛乳	にんじん、 きゅうり、 ほうれん草、 あおのり	酢、しょうゆ、 コンソメ、食塩	ウエハース 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 280 g
09 (木)	ごはん もも缶 大根と豚肉の炒め煮 煮干の甘露煮 野菜たっぷり卵とじうどん	米、ゆでうどん、 三温糖、 なたね油、 ごま油	豚肉、卵、 脱脂粉乳、 かまぼこ、 いわし(煮干し)、 ごま、牛乳	だいこん、もも缶、 こまつな、 にんじん、 えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	マンナビスケット 牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 404 g
10 (金)	ごはん バナナ マカロニ入りクリームシチュー 小松菜の胡麻和え チーズ納豆	米、じゃがいも、 小麦粉、 マカロニ、 三温糖	豚肉、 挽きわり納豆、 チーズ、 脱脂粉乳、ごま、 かつお節	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 コーン缶、 コーン缶、 バナナ(1/3)	しょうゆ、コンソメ	お子様せんべい 牛乳(80) ソファール	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 330 g
11 (土)							
14 (火)	ごはん りんご 鮭のムニエルタルソース添え 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとコーンのスープ	米、マヨネーズ、 はるさめ、 小麦粉、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 バター、 さけ(切り身)、 ごま、牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、 りんご(1/6)、 カットわかめ	酢、しょうゆ、 パセリ粉、 コンソメ、食塩	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 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g カルシウム 164 g
15 (水)	ごはん ひじき入り鶏肉のつくね煮 ほうれん草とコーンのナムル なめこのみそ汁	米、ごま油	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	ほうれん草、 にんじん、なめこ、 たまねぎ、 コーン缶、 干しいたけ、 しょうが、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん	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 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.6 g カルシウム 300 g
16 (木)	しらす入り菜飯おにぎり ミンチカツ みかん ポテトサラダ 切干大根と里芋のみそ汁	米、じゃがいも、 さといも(洗い)、 マヨネーズ、 パン粉、 小麦粉、 ロールパン、	卵、ハム、 米みそ、 しらす干し、 薄揚げ	りんご天然果汁、 たまねぎ、 こまつな、にんじん、 切り干しだいこん、 みかん(個)	かつおだし汁、 食塩	バナナ 牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.7 g カルシウム 99 g
17 (金)	ごはん ほうれん草のキッシュ ポイルブロッコリー 豆腐のスープ	米	脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、卵、 ベーコン、 生クリーム、 牛乳、 ピザ用チーズ	ブロッコリー、 ほうれん草、 しめじ、 カットわかめ	コンソメ、こしょう	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 430 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 396 g
18 (土)							
20 (月)	ごはん 白菜のすまし汁 白身魚のフライ れんこんとさつま揚げのきんぴら チーズ納豆	米、小麦粉、 パン粉、 なたね油、 三温糖、 ごま油	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、卵、 チーズ、薄揚げ、 かつお節、 さつま揚げ、 牛乳	はくさい、 れんこん、 にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	ウエハース 牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 334 g
21 (火)	ごはん マカロニミートグラタン かぼちゃの甘煮 とろみうどん汁	米、ゆでうどん、 さつまいも、 マカロニ、 片栗粉、 小麦粉、焼ふ、 三温糖	牛乳、牛ひき肉、 こしあん(生)、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 バター	かぼちゃ、 たまねぎ、 にんじん、ねぎ、 ひじき、 かんでん(粉)	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ、 ウスターソース	たべっこどうぶつ 牛乳(80) 手作りいもようかん 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.9 g カルシウム 218 g
22 (水)	ごはん オレンジ ひじき入り豆腐煮込みハンバーグ もやしと人参のナムル 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、パン粉、 ごま油	卵、木綿豆腐、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 ピーマン、 オレンジ(1/6)、 ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、酢、 しょうゆ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	ホーロ 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 25.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 311 g

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		
23 (木)	ごはん (冬野菜ポトフ シュウマイ ミックスフルーツ)	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、かぶ、 もも缶、みかん缶、 パイン缶、 にんじん、 かぶ・葉、しめじ	コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) まがりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 280 g
24 (金)	ごはん 豚汁 (鯖のカレー揚げ ほうれん草と切干大根の和え物 オレンジ)	米、 糸こんにゃく、 小麦粉、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、 厚揚げ、豚肉、 米みそ、ごま、 さば(切り身)、 牛乳	ほうれんそう、 にんじん、はくさい、 切り干しだいこん、 ごぼう、ねぎ、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 しょうゆ、 カレー粉、食塩	りんご(1/6個)牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.1 g カルシウム 349 g
25 (土)							
27 (月)	ごはん トマト (八宝菜 バイクドじゃが 玉ねぎと揚げのみそ汁)	米、じゃがいも、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 暑揚げ、米みそ、 ちくわ(本)、 牛乳	はくさい、たまねぎ、 にんじん、 たけのこ(ゆで)、 干しいたけ、 トマト(1/6)、 カットわかめ、	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	ビスコ牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 290 g
28 (火)	ごはん パナナ (鶏ささ身と野菜のかき揚げ 里芋のそぼろ煮 ふとわかめのみそ汁)	さつまいも、米、 さといも(洗い)、小 麦粉、 なたね油、 焼ふ、三温糖、 グラニュー糖	脱脂粉乳、 鶏ひき肉、 米みそ、バター、 かつお節、 鶏ささ身(個)、 牛乳	にんじん、 ピーマン、 バナナ(1/3)、 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) キャラメルポテト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 276 g
29 (水)	ごはん (スキム肉じゃが 人参サラダ さつま芋のみそ汁)	米、じゃがいも、 さつまいも、 しらたき、 フレンチドレッシン グ(乳化型)、 三温糖	脱脂粉乳、 豚肉、米みそ、 ちくわ(本)、牛乳	にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	ウエハース牛乳(80) ばかうけ青のり味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 291 g
30 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 (筑前煮 きゅうりの昆布あえ オレンジ)	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、 ごま油、三温糖	脱脂粉乳、 鶏もも肉、米みそ、 牛乳	きゅうり、にんじん、 れんこん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 ごぼう、 オレンジ(1/6)、	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん	野菜せんべい牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 脱脂粉乳 牛乳(80)	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 6.3 g カルシウム 273 g
31 (金)	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)	カレールウ、 しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	マリービスケット牛乳(80) こつぶっこ 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 262 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	537	22.6	14.7	280	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

6日(月)