

献 立 表

2025年02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 (土)							
03 (月)	ごはん 白菜のみそ汁 マカロニ入りジャーマンポテト みかん 小松菜の納豆あえ	米、じゃがいも、マカロニ	木綿豆腐、脱脂粉乳、ベーコン、厚揚げ、挽きわり納豆、米みそ、バター、粉チーズ、	はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、みかん(個)	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	野菜せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 371 g
04 (火)	ごはん かぼちゃとえのきのみそ汁 えびフライ 花人参の煮付け ごぼうとコーンのサラダ	米、スパゲティー、マヨネーズ、パン粉、なたね油、小麦粉、オリーブ油、三温糖	牛乳、えび、ツナ油漬缶、卵、米みそ、ごま	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、食塩	お子様せんべい牛乳(80) スパゲティーナポリタン 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 204 g
05 (水)	ごはん パイン缶 ハヤシチュー キャベツの胡麻和え シュウマイ	米、乾パン、小麦粉、三温糖	牛肉、脱脂粉乳、バター、ごま、牛乳	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう	エイセイボーロ牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 281 g
06 (木)	ごはん 春雨スープ コロッケ 切干し大根の旨煮 キャベツの塩昆布あえ	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、はるさめ、なたね油、三温糖	脱脂粉乳、ベーコン、卵、薄揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい、切り干しだいこん、塩こんぶ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	りんご(1/6個)牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16 g カルシウム 409 g
07 (金)	おたのしみ弁当日					塩せんべい牛乳(80) ソフール	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
08 (土)							
10 (月)	ごはん ところみうどん汁 さばのカレー揚げ 里芋の煮っころがし トマト	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、小麦粉、なたね油、三温糖、片栗粉、焼ふ	脱脂粉乳、さば(切り身)、牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、トマト(1/6)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	ウエハース牛乳(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 24.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 248 g
12 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 筑前煮 シュウマイ みかん	米、糸こんにやく、ごま油、三温糖	鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	かぼちゃ、れんこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	マンナビスケット牛乳(80) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 8.7 g カルシウム 283 g
13 (木)	ごはん 冬野菜のカレー汁 キャベツのツナサラダ バナナ(1/3)	米、さといも(洗い)、マヨネーズ	豚肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン缶、バナナ(1/3)	カレールー、ウスターソース、コンソメ	1歳からのえびせん牛乳(80) たべっこどうぶつ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.3 g カルシウム 290 g
14 (金)	ごはん じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き かぼちゃのサラダ チーズ納豆	米、じゃがいも、マヨネーズ	挽きわり納豆、脱脂粉乳、ハム、チーズ、米みそ、さけ(切り身)、かつお節、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	みかん ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 313 g
15 (土)							
17 (月)	ごはん オレンジ ささみカツ マカロニサラダ 小松菜のかき卵入りみそ汁	米、マヨネーズ、なたね油、マカロニ、パン粉、小麦粉	卵、脱脂粉乳、米みそ、鶏ささ身(個)、牛乳	きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、オレンジ(1/6)	かつおだし汁、食塩	お子様せんべい牛乳(80) 源氏パイ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 25.1 g カルシウム 275 g
18 (火)	ごはん ミックスフルーツ チキンクリームシチュー もやしと人参のナムル ふりかけ	さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ごま	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ウエハース牛乳(80) ふかし芋 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 7.9 g カルシウム 231 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		
19 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 ひじき入り鶏肉のつくね煮 わかめとかにかまの酢の物 りんご	米、三温糖	鶏ひき肉、 木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 かにかまぼこ、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 干しいたけ、 りんご(1/6)、ねぎ、 カットわかめ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 みりん	ホーロ牛乳(80) かみかみこんぶ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 311 g
20 (木)	ソースカツ丼 白菜のお浸し バナナ 小松菜と厚揚げのみそ汁	米、なたね油、 パン粉、小麦粉、 三温糖、 ロールパン	豚肉、木綿豆腐、 厚揚げ、米みそ、 卵、かつお節	りんご濃縮果汁、 はくさい、 こまつな、 にんじん、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 ウスターソース、 みりん、しょうゆ、 ケチャップ、 こしょう	半月牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 108 g
21 (金)	ごはん ポテトのチーズ焼き ケチャップスパゲティ 小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ、 オリーブ油、 なたね油	脱脂粉乳、 ピザ用チーズ、 ツナ油漬缶、 米みそ、牛乳	にんじん、 たまねぎ、 こまつな、 えのきたけ、 ピーマン	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 パセリ粉、 コンソメ、こしょう	マンナビスケット 牛乳(80) こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 754 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 358 g
22 (土)							
25 (火)	ごはん りんご 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 青梗菜とベーコンのスープ	米、フランスパン、 なたね油、 マーガリン、 グラニュー糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、ベーコン、 きな粉、脱脂粉乳	かぼちゃ、 チンゲンサイ、 にんじん、 たまねぎ、 エリンギ、 赤ピーマン、	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 食塩	ホーロ牛乳(80) スキムきなこラスク 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 173 g
26 (水)	ごはん さつま汁 ほうれん草としめじのキッシュ 煮干の甘露煮 いよかん	米、さつまいも、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 鶏もも肉、卵、 ベーコン、 生クリーム、牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ、	だいこん、 にんじん、 ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、 いよかん	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	塩せんべい牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 430 g
27 (木)	ごはん 豆腐すまし汁 マカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え 刻み納豆	米、マカロニ、 小麦粉、なたね油、 パン粉	牛乳、木綿豆腐、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、バター、 粉チーズ、 かつお節	ブロッコリー、 たまねぎ、 コーン缶、ねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉	ゼリー 星たべよ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 367 g
28 (金)	ごはん バナナ スキム肉じゃが ほうれん草とえのき茸のお浸し 切干大根のみそ汁	米、じゃがいも、 しらたき、三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 米みそ、薄揚げ、 ちくわ(本)、牛乳	ほうれんそう、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 切り干しだいこん、 バナナ(1/3)、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	野菜せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 311 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	578	23.6	17.3	292	1.9	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時のおよつちの飲み物は、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

7日(金)