

献立表

2025年03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 白身魚のフライ・タルタルソース 小松菜と揚げの煮浸し 花麩のすまし汁	米、マヨネーズ、 パン粉、 なたね油、 小麦粉、焼ふ	白身魚、卵、 カルピス、厚揚げ	こまつな、 にんじん、 えのきたけ、 たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、パセリ粉、 こしょう	半月牛乳(80) ひなあられ カルピス	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 109 g
04 (火)	ごはん ハヤシチュー スパゲティのツナサラダ トマト	米、さつまいも、 スパゲティ、 マヨネーズ、 小麦粉、 三温糖	牛乳、牛肉、 ツナ油漬缶、 バター、きな粉	たまねぎ、 にんじん、 コーン缶、 きゅうり、 エリンギ、 トマト(1/6)	ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、食塩、 こしょう	ホーロ牛乳(80) きなこいも 牛乳(80)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 162 g
05 (水)	ごはん 春雨スープ 八宝菜 シュウマイ チーズ納豆	米、はるさめ、 片栗粉、三温糖、 なたね油	豚肉、 挽きわり納豆、 脱脂粉乳、 ベーコン、チーズ、 ちくわ、かつお節、 牛乳	はくさい、にんじん、 たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、 干しいたけ	みりん、しょうゆ、 コンソメ	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 569 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17 g カルシウム 321 g
06 (木)	ごはん うどん入りすまし汁 ミンチカツ もやしと人参のナムル バナナ	米、ゆでうどん、 パン粉、 小麦粉、 なたね油、 ごま油	脱脂粉乳、卵、 ごま、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、 カットわかめ、 バナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、酢	塩せんべい牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.2 g カルシウム 265 g
07 (金)	おたのしみ弁当日					お子様せんべい牛乳(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 パナナ 豚肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐と卵のスープ	米、じゃがいも、 しらたき、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、木綿豆腐、 ちくわ(本)、 かつお節、牛乳	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 バナナ(1/3)	しょうゆ、みりん、 コンソメ	ビスコ牛乳(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 498 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 277 g
11 (火)	ごはん さばのみそ煮 切干大根のサラダ 白菜のすまし汁	米、焼ふ、 マヨネーズ、 マーガリン、 グラニュー糖、 三温糖	牛乳、 ツナ油漬缶、 米みそ、脱脂粉乳、 さば(切り身)、 きな粉	はくさい、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、 切り干しだいこん、 ねぎ、しょうが	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 酢、食塩	塩せんべい牛乳(80) 麩のきなこラスク 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.9 g カルシウム 172 g
12 (水)	ごはん ポトフ 煮干の甘露煮 オレンジ	米、じゃがいも、 乾パン、 三温糖、ごま油	脱脂粉乳、 ウインナー、 いわし(煮干し)、 ごま、さつま揚げ、 牛乳	キャベツ、 にんじん、 オレンジ(1/6)	みりん、しょうゆ、 コンソメ、こしょう	1歳のえびせん牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19 g 脂質 9.1 g カルシウム 326 g
13 (木)	ミートスパゲティ ゆでブロッコリー フライドポテト いちご	フライドポテト、 スパゲティ、 米粉、三温糖、 なたね油、 ロールパン	合い引き肉	りんご濃縮果汁、 いちご、たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、食塩	お子様せんべい牛乳(80) ロールパン りんごジュース	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 48 g
14 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 ささみカツ スイートポテトサラダ パイン缶	米、さつまいも、 なたね油、 マヨネーズ、 パン粉、小麦粉	脱脂粉乳、卵、 キャベツ、ハム、 鶏ささ身(個)、 牛乳	パイン缶、 キャベツ、 にんじん、きゅうり、 ねぎ	かつおだし汁、 食塩	ゼリー マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 271 g
15 (土)							
17 (月)	ごはん れんこんバーグ キャベツの胡麻和え かぶのみそ汁	米、片栗粉、 三温糖、 なたね油	鶏ひき肉、 脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	かぶ、キャベツ、 にんじん、 れんこん、 たまねぎ、 かぶ・葉	かつおだし汁、 ケチャップ、 しょうゆ	みかん こつぶっこ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 286 g
18 (火)	ごはん 白菜のすまし汁 ほうれん草のキッシュ ゆでブロッコリー チーズ納豆	米、ごま油	牛乳、 挽きわり納豆、 卵、生クリーム、 ベーコン、チーズ、 ピザ用チーズ、 かつお節	はくさい、 ほうれん草、 ブロッコリー、 えのきたけ、 しめじ、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 コンソメ、こしょう	ホーロ牛乳(80) 焼きおにぎり 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 262 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 (水)	ごはん 厚揚げカレー汁 煮干のフリッター りんご	米、小麦粉、 なたね油	脱脂粉乳、 厚揚げ、鶏ひき肉、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、 にんじん、 りんご(1/6)、 あおのり	カレールー、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ	ウエハース牛乳(80) とんがりコーンうすしお味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21 g 脂質 13.2 g カルシウム 449 g
20 (木)	春分の日						
21 (金)	ごはん 根菜みそ汁 コロッケ きゅうりの酢の物 オレンジ	じゃがいも、米、 さといも(洗い)、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	きゅうり、 たまねぎ、 だいこん、 にんじん、 カットわかめ、 ねぎ、	かつおだし汁、 酢、しょうゆ	お子様せんべい牛乳(80) アンパンマン野菜せんべい 牛乳 脱脂粉乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 295 g
22 (土)							
24 (月)	ごはん キャベツのみそ汁 鯖の塩焼き 白菜と薄揚げの煮びたし パナナ	米、三温糖	さば、脱脂粉乳、 薄揚げ、米みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、 キャベツ、 にんじん、 パナナ(1/3)	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17 g カルシウム 285 g
25 (火)	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮物 小松菜のごまあえ トマト	米、しらたき、 三温糖	牛乳、牛肉、 焼き豆腐、 スライスチーズ、 米みそ、ごま	にんじん、 ごまつな、 ブルーベリージャム、 たまねぎ、 もやし、コーン缶、 えのきたけ、ねぎ、	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん	半月牛乳(80) 自分で作ろうクラッカーサンド 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 364 g
26 (水)	ごはん トマト ジャーマンポテト ポイルウインナー 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも	ウインナー、 脱脂粉乳、 絹ごし豆腐、 ベーコン、米みそ、 薄揚げ、バター、 粉チーズ、牛乳	なめこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 トマト(1/6)	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう、 パセリ粉	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 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.6 g カルシウム 275 g
27 (木)	ごはん 鶏肉のごま衣揚げ かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	米、パン粉、 なたね油、 小麦粉、三温糖	鶏むね肉、 脱脂粉乳、 厚揚げ、卵、 米みそ、ごま、 牛乳	かぼちゃ、 だいこん、 たまねぎ、 カットわかめ	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	パナナ牛乳(80) ばかうけ青のり味 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 329 g
28 (金)	ごはん コーン入りかき玉汁 レンコン入豚肉のしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 パナナ	米、なたね油、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 卵、ごま、牛乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、 クリームコーン缶、 れんこん、ねぎ、 カットわかめ、 しょうが、	酢、しょうゆ、 みりん、コンソメ、 こしょう	お子様せんべい牛乳(80) えびせん 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 276 g
29 (土)							
31 (月)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ポイルブロッコリー 小松菜のすまし汁	米、マヨネーズ、 なたね油、 片栗粉、 三温糖	脱脂粉乳、 厚揚げ、 豚ひき肉、牛乳	にんじん、 ごまつな、 ブロッコリー、 たまねぎ、 えのきたけ、 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) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 325 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	539	22.2	16.3	268	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)

