

献立表

2025年04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 (火)	ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 鮭のムニエル 花人参の煮付け オレンジ	米、マカロニ、小麦粉、三温糖	牛乳、厚揚げ、米みそ、バター、きな粉、さけ(切り身)	にんじん、だいこん、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お子様せんべい 牛乳(80) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 190 g
02 (水)	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	牛肉、焼き豆腐、脱脂粉乳、米みそ、ごま、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、トマト(1/6)、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) かたやきせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 294 g
03 (木)	ごはん ミンチカツ キャベツのツナサラダ 白菜のスープ	米、パン粉、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ハム、卵、牛乳	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	マンナビスケット 牛乳(80) サブレ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 196 g
04 (金)	おたのしみ弁当					野菜せんべい 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
05 (土)							
07 (月)	ごはん 小松菜のすまし汁 マーボー豆腐 シュウマイ みかん缶	米、片栗粉、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ、牛乳	みかん缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ	ヨーグルト ぼたぼた焼き 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.6 g カルシウム 248 g
08 (火)	ごはん ハヤシチュー キャベツと薄揚げのおかか煮 バナナ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、牛肉、薄揚げ、バター、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、バナナ(1/3)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	ハイハイン 牛乳(80) さつま芋スティック 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 186 g
09 (水)	ごはん わかめとコーンのスープ ひじき入り鶏肉のつくね煮 煮干の甘露煮 オレンジ	米、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、卵、ごま、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、オレンジ(1/6)、カットわかめ、干しいたけ、	みりん、しょうゆ、コンソメ	中半月 牛乳(80) かりんとう 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 429 g
10 (木)	ごはん カルシウムかき揚げ ほうれん草のお浸し コーン入りかき玉汁	米、さつまいも、米粉、なたね油	脱脂粉乳、卵、しらす干し、かつお節、牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、赤ピーマン、	しょうゆ、コンソメ、こしょう	お子様せんべい 牛乳(80) ビスコ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.5 g カルシウム 392 g
11 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 もやしと人参のナムル とん汁うどん	米、ゆでうどん、さといも(洗い)、ごま油、三温糖	脱脂粉乳、豚肉、米みそ、さば(切り身)、ごま、牛乳	もやし、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酢、しょうゆ	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 517 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 265 g
12 (土)							
14 (月)	ごはん えびフライ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	米、パン粉、小麦粉、なたね油、片栗粉、焼ふ、三温糖	えび、厚揚げ、脱脂粉乳、豚ひき肉、卵、牛乳	にんじん、ほうれん草、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	バナナ 牛乳(80) チョイスビスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 256 g
15 (火)	ごはん さつま芋のみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのお浸し オレンジ	米、さつまいも、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、いわし(煮干し)、米みそ、かつお節、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、オレンジ(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	ウエハース 牛乳(80) 煮干のごまめ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 16.8 g カルシウム 380 g
16 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 ささみカツ 小松菜とベーコンのソテー りんご	米、乾パン、パン粉、小麦粉、なたね油	脱脂粉乳、ベーコン、卵、米みそ、鶏ささ身(個)、牛乳	こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、りんご(1/6)、カットわかめ	かつおだし汁、コンソメ、食塩	野菜せんべい 牛乳(80) カンパン 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 251 g
17 (木)	ゆかりとわかめごはん ポイルウイナー かぼちゃとえのみそ汁 スイートポテトサラダ バナナ	米、さつまいも、マヨネーズ、ロールパン	ウイナー、ハム、米みそ	りんご天然果汁、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、バナナ(1/3)	かつおだし汁	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 596 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 20.4 g カルシウム 56 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	
18 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ スティックきゅうり みかん缶	米、パン粉	木綿豆腐、 脱脂粉乳、卵、 米みそ、薄揚げ、 牛乳	みかん缶、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、ひじき	かつおだし汁、 ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう	ハイハイ牛乳(80) ムーンライト 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 237 g
19 (土)							
21 (月)	ごはん 五目みそ汁 さばの焼きおろし煮 ポイルブロッコリー チーズ納豆	米、さつまいも、 三温糖	挽きわり納豆、 脱脂粉乳、チーズ、 米みそ、薄揚げ、 さば(切り身)、 かつお節、牛乳	だいこん、 ブロッコリー、 はくさい、にんじん、 ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	バナナ牛乳(80) きなこせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 275 g
22 (火)	ごはん 新じゃがとベーコンのキッシュ スティックきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	米、 ホットケーキ粉、 じゃがいも	牛乳、絹ごし豆腐、 卵、生クリーム、 ベーコン、 ピザ用チーズ、 米みそ	きゅうり、りんご、 にんじん、しめじ、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、 コンソメ、こしょう	お子様せんべい牛乳(80) りんご入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 284 g
23 (水)	ごはん ふりかけ ポトフ キャベツの胡麻和え トマト	米、じゃがいも、 三温糖	ウインナー、 脱脂粉乳、ごま、 さつま揚げ、牛乳	キャベツ、 にんじん、 トマト(1/6)	しょうゆ、コンソメ	マンナビスケット牛乳(80) マリービスケット 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.9 g カルシウム 223 g
24 (木)	ごはん そうめん汁 スキム肉じゃが 小松菜ともやしの和え物 パイ缶	米、じゃがいも、 しらたき、 干しそうめん、 三温糖	豚肉、脱脂粉乳、 かまぼこ、薄揚げ、 ちくわ(本)、牛乳	パイ缶、 こまつな、もやし、 にんじん、 たまねぎ、 コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	ハイハイ牛乳(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 492 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 7.7 g カルシウム 328 g
25 (金)	ごはん オレンジ コロッケ 春雨ときゅうりの酢の物 ほうれん草のかき卵汁	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 はるさめ、 三温糖	卵、脱脂粉乳、 米みそ、ごま、 牛乳	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 ほうれんそう、 バナナ(1/2)、 オレンジ(1/6)	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 こしょう	ホーロ牛乳(80) バナナ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 230 g
26 (土)							
28 (月)	ごはん さつま芋のみそ汁 白身魚フライ いんげんとさつま揚げの炒め煮 トマト	米、さつまいも、 パン粉、小麦粉、 なたね油、 三温糖	脱脂粉乳、卵、 米みそ、 さつま揚げ、 牛乳	にんじん、 いんげん、ねぎ、 トマト(1/6)、 カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	マンナビスケット牛乳(80) おにぎりせんべい 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 9.4 g カルシウム 228 g
30 (水)	ごはん 厚揚げカレー汁 切干大根のナムル パイ缶	米、じゃがいも、 ごま油	厚揚げ、 鶏ひき肉、 脱脂粉乳、ごま、 牛乳	パイ缶、 ほうれんそう、 にんじん、 たまねぎ、 切り干しだいこん	カレールー、 しょうゆ、 ケチャップ、 コンソメ、 ウスターソース	ハイハイ牛乳(80) うす焼サラダ 牛乳(80) 脱脂粉乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 292 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	502	21.3	13.9	262	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 4日(金)

月1回基本第1金曜日ですが、行事等の都合により変更となる場合がありますので、ご確認下さい。尚、7月～9月は食中毒防止の為、弁当日はありません。