



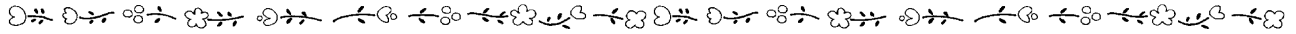
4月給食だより



越前市公立認定こども園・保育園

日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 きゅうりとコーンのサラダ きな粉	おかし/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/サ ラダ油/砂糖/オリーブ 油	牛乳/豚肉/きな粉/ 脱脂粉乳	玉葱/にんじん/いん げん/きゅうり/とう もろこし/キャベツ/ もやし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 - 532 kcal 炭水化物 91.6 g たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.1 g
2 火	《麦入りごはん》 中華風炒め物 ほうれん草のスープ ふりかけ	米・精白米/セイバク/ サラダ油/ごま油/おか し	ヨーグルト/豚肉/ ベーコン/脱脂粉乳	チンゲンツァイ/玉葱 /生しいたけ/にら/ にんじん/たけのこ/ ほうれんそう/もやし /とうもろこし	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯分 - 484 kcal 炭水化物 75.4 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.2 g
3 水	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 小松菜の味噌汁 チーズ	おかし/米・精白米/セ イバク/小麦粉/サラダ 油/ごま	牛乳/メルルーサ/た まご/みそ/チーズ/ 塩昆布	にんじん/パセリ/ キャベツ/玉葱/こま つな	お茶 塩昆布おにぎり (米/塩昆布/ごま) 牛乳 お菓子	1杯分 - 539 kcal 炭水化物 89.7 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.0 g
4 木	《《麦入りごはん》》 ジャーマンポテト 春キャベツのグリーンサラダ 果物(もも缶)	おかし/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/サ ラダ油	牛乳/ウィンナーソー セージ/チーズ/わか め/カルピス/寒天	玉葱/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/パジ ル/もも缶	お茶 カルピスゼリー (カルピス/寒天) 牛乳 お菓子	1杯分 - 343 kcal 炭水化物 66.6 g たんぱく質 7.6 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.0 g
5 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ いんげんのごま和え とまと	おかし/米・精白米/セ イバク/パン粉/はるさ め/じゃがいも/ごま/ 砂糖	牛乳/鶏ひき肉/たま ご/脱脂粉乳/煮干し	玉葱/こまつな/もや し/にんじん/キャベ ツ/いんげん/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯分 - 512 kcal 炭水化物 89.4 g たんぱく質 23.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.5 g
★ 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし/米	みそ/わかめ	じゃがいも/にんじん /玉葱/ねぎ/しめじ /果汁	お茶 お菓子	1杯分 - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
8 月	《麦入りごはん》 焼きさわら スパゲティサラダ たまねぎの味噌汁	おかし/米・精白米/セ イバク/スパゲッティ/ オリーブ油	牛乳/さわら/プレス ハム/わかめ(乾燥、水 戻し)/みそ/脱脂粉乳	パジル/にんじん/ きゅうり/とうもろこ し/玉葱/ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 - 533 kcal 炭水化物 82.3 g たんぱく質 27.0 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.3 g
9 火	《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ ビーフンサラダ 果物(いちご)	おかし/米・精白米/セ イバク/小麦粉/サラダ 油/ビーフン/オリーブ 油	牛乳/竹輪/たまご/ あおのり/脱脂粉乳/ 煮干し	きゅうり/にんじん/ キャベツ/いちご	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯分 - 521 kcal 炭水化物 87.8 g たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 水	《麦入りごはん》 ビーフカレー カラフルサラダ みかん缶	おかし/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/大 豆油/オリーブ油/砂糖 /ロールパン	牛乳/牛肉/ロースハ ム/脱脂粉乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース(ゆで)/りん ご/キャベツ/こまつ な/とうもろこし(か れ凍)/みかん缶	スキムミルク ブルーベリーロールサンド (0-1歳児/ブルーベ リージャム) 牛乳 お菓子	1杯分 - 655 kcal 炭水化物 107.3 g たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.5 g
11 木	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春野菜のマヨネーズ和え とまと	おかし/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/マ ヨネーズ/ごま	牛乳/鶏肉/ウィン ナーソーセージ	にんじん/玉葱/キャ ベツ/ブロッコリー/ アスパラガス/トマト /ゆかり	お茶 おにぎり (米/ゆかり/ごま) 牛乳 お菓子	1杯分 - 575 kcal 炭水化物 99.2 g たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 0.8 g
12 金	《麦入りごはん》 含め煮 野菜のおかか和え きな粉	おかし/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/砂 糖	牛乳/生揚げ/鶏肉/ かつお節/きな粉/ ジョア	にんじん/いんげん/ こまつな/キャベツ/ しめじ	ジョア(2~5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 - 529 kcal 炭水化物 87.5 g たんぱく質 24.0 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
★ 土	サンドイッチ 牛乳	おかし/食パン/マヨ ネーズ	牛乳/ハム/たまご	きゅうり/レタス/果 汁	お茶 お菓子	1杯分 - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
15 月	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースか ブロッコリーの塩ゆで 五目みそ汁	おかし/米・精白米/セ イバク/小麦粉/バター /サラダ油/マヨネーズ /ふ	牛乳/メルルーサ/油 揚げ/みそ/脱脂粉乳 /こんぶ	ブロッコリー/だいこ ん/はくさい/ねぎ	スキムミルク お菓子 こんぶ 牛乳 お菓子	1杯分 - 555 kcal 炭水化物 81.0 g たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
16 火	《麦入りごはん》 春キャベツのクリームチ ュウ 三色ナムル 果物(パイナップル)	おかし/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/小 麦粉/サラダ油/砂糖/ ごま油/ごま/ホット ケーキ粉	牛乳/鶏肉/脱脂粉乳 /たまご	玉葱/にんじん/キャ ベツ/しめじ/とうも ろこし缶詰(クリーム)/こ まつな/もやし/パイ ナップル缶	スキムミルク ホットケーキ (ホットケーキ粉/卵/牛乳/油) 牛乳 お菓子	1杯分 - 580 kcal 炭水化物 102.8 g たんぱく質 24.0 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.5 g

※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもご飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつのは虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことで対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。



日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	栄養成分
★ 17 水	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ミックススープ ゼリー	おかし/米・精白米/ ごま/かたくり粉/サ ラダ油/ゼリー/ワッ フル	牛乳/炊き込みわかめ /鶏肉/豆腐/脱脂粉 乳	にんにく/しょうが/ にんじん/玉葱/しめ じ/キャベツ	スキムミルク ワッフル 牛乳 お菓子 お茶	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 84.0 g 28.5 g 13.6 g 1.7 g
18 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 切干しサラダ とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/コーン フレーク	牛乳/とうや豆腐/鶏 肉/たまご/ロースハ ム/ヨーグルト	にんじん/玉葱/にら /切干しだいこん/ きゅうり/トマト/い ちごジャム	お菓子 お茶 シリアルいちごヨーグルト (ヨーグルト/シリアル/ いちごジャム)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	496 kcal 74.6 g 26.0 g 11.9 g 1.5 g
19 金	《麦入りごはん》 ハンバーグ マカロニサラダ あま夏かん	おかし/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/マカロニ/マ ヨネーズ	牛乳/豚ひき肉/牛ひ き肉/たまご/脱脂粉 乳	玉葱/キャベツ/きゅ うり/にんじん/とう もろこし(か-補冷凍)/ なつみかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 kcal 90.1 g 24.2 g 24.9 g 1.3 g
★ 20 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし/米	みそ/わかめ/豆腐	にんじん/玉葱/ねぎ /しめじ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
22 月	《麦入りごはん》 厚揚げのそぼろ煮 青菜のいそべ和え 果物(いちご)	おかし/米・精白米/ セイバク/砂糖	牛乳/生揚げ/鶏ひき 肉/みそ/焼きのり/ 脱脂粉乳/煮干し	にんじん/玉葱/いん げん/ねぎ/ほうれん そう/キャベツ/いち ご	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 82.2 g 28.3 g 14.5 g 1.4 g
23 火	《麦入りごはん》 ミートポテト 切干大根の甘酢和え とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/ごま/砂 糖/ごはん	牛乳/牛ひき肉/豚ひ き肉/しらす干し(微乾 燥品)/チーズ/あおの り	玉葱/とうもろこし(か -補冷凍)/ピーマン/ にんじん/切干しだい こん/きゅうり/トマ ト	お茶 ごはんとチーズのおやき (こめ/しらす/チーズ 醤油/油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 90.4 g 16.2 g 11.7 g 1.2 g
24 水	《麦入りごはん》 たけのこと鶏肉の煮物 ブロッコリーのサラダ てづくりふりかけ	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /砂糖/オリーブ油/ ごま	牛乳/鶏肉/あおのり /煮干し/炊き込みわ かめ/脱脂粉乳	たけのこ(ゆで)/にん じん/さやえんどう/ ブロッコリー/とうも ろこし/キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 87.0 g 22.2 g 7.7 g 1.6 g
25 木	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの味噌炒め にらたまスープ あま夏かん	おかし/米・精白米/ セイバク/砂糖/ごま 油/ホットケーキ粉	牛乳/豚肉/みそ/た まご/脱脂粉乳	キャベツ/もやし/ね ぎ/にんじん/しょう が/にんにく/にら/ 玉葱/なつみかん/よ もぎ/干しぶどう	スキムミルク よもぎ入り蒸しパン (よもぎ/ホットケーキ粉/牛乳 卵/干しぶどう)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 88.2 g 24.3 g 7.8 g 1.4 g
26 金	《麦入りごはん》 春野菜のかき揚げ 豆腐のすまし汁 とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /小麦粉/サラダ油/ ふ	牛乳/竹輪/たまご/ 豆腐/脱脂粉乳	にんじん/玉葱/アス パラガス/とうもろこ し/しめじ/ねぎ/ト マト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 90.8 g 20.2 g 14.4 g 1.6 g
★ 27 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし/米	みそ/わかめ	じゃがいも/にんじん /玉葱/ねぎ/しめじ /果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
30 火	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップ煮 もやしのナムル チーズ	おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ マカロニ/砂糖/ごま 油	牛乳/鶏肉/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/もやし/ほうれ んそう	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 94.4 g 28.2 g 13.5 g 1.5 g

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

飽食の時代と言われる現在、いつでもどこでも食べ物簡単に手に入ります。仕事や子育てに忙しい日々の中では、つい好きな食品、食べやすい食品を選び、手軽に調理して毎日の食生活を送りがちになります。このため園の給食では、子どもたちの好きなものばかりでなく、健康的な食習慣の基礎づくりとなるために献立を工夫しています。

- ☆ たんぱく質を含む食品(肉、魚、卵、大豆など)と農産物を組み合わせ、栄養価が偏らない献立としています。
- ☆ 旬の農産物(なるべく地場のもの)を活用し、家庭での調理回数が減ったといわれている「煮物」「和え物」を多く取り入れています。
- ☆ 子どものそしゃく機能からみた「食べやすさ」への配慮と安全衛生のために、果物などの他は加熱献立としています。
- ☆ 偏食を防ぐために、多くの食品を無理なく食べられるようにしています(具たくさん汁物、あんかけなど)。
- ☆ 春夏秋冬の旬の農産物を使用したり、行事食を取り入れることで季節を感じられる献立としています。
- ☆ 食品添加物をなるべく抑えた食材を選び、手づくりの献立としています。

