



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 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ポテトサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／片栗粉／じゃがい も／オリーブ油／もち 米／ごま	牛乳／豆腐／豚ひき肉 ／鶏ひき肉／味噌	玉ねぎ／にんじん／ね ぎ／にんにく／しょう が／きゅうり／とうも ろこし／トマト／たけ のこ	お茶 たけのこのおこわ (米・もち米・たけのこ・にんじん ・ごま・酒・みりん・醤油) 牛乳 お菓子	エネルギー 539 kcal 炭水化物 91.2 g たんぱく質 18.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.1 g
2 金	《麦入りごはん》 あじのフライ 具だくさん味噌汁 クリームソーダ風ゼリー	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／パ ン粉／サラダ油／ク リームソーダ風ゼリー	牛乳／あじ／味噌／脱 脂粉乳	キャベツ／もやし／に んじん／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 578 kcal 炭水化物 87.5 g たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
7 水	《麦入りごはん》 鶏肉の香り焼き 五月のスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油／ごま	牛乳／鶏肉／味噌／豆 腐／あおのり／煮干し ／炊き込みわかめ／脱 脂粉乳	にんにく／ねぎ／生し いたけ／ピーマン／玉 ねぎ／たけのこ／みつ ば／にんじん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 521 kcal 炭水化物 77.1 g たんぱく質 26.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
8 木	《麦入りごはん》 豚肉と春野菜の味噌炒め 中華風スープ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／ごま 油／ホットケーキ粉	牛乳／豚肉／味噌／わ かめ／脱脂粉乳	キャベツ／玉ねぎ／ア スパラガス／たけのこ ／にんじん／しょうが ／にんにく／ねぎ／え のき／みかん缶／よも ぎ	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) 牛乳 お菓子	エネルギー 456 kcal 炭水化物 83.3 g たんぱく質 22.2 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.5 g
9 金	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼き 切干しサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま／片栗 粉／パン粉／サラダ油 ／ごま油／砂糖	牛乳／ツナ／鶏ひき肉 ／豆腐／干ひじき／味 噌／ロースハム／チー ズ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんじん／切 干し大根／小松菜	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 571 kcal 炭水化物 81.3 g たんぱく質 28.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 10 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子／スパゲッティ ／オリーブ油／サラダ 油	鶏肉／干ひじき／牛乳	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
12 月	《麦入りごはん》 焼さけ 春薫るペペロンチーノサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／スパゲッ ティ／オリーブ油	牛乳／鮭／ロースハム ／脱脂粉乳／昆布	とうもろこし／アスパ ラガス／キャベツ／パ プリカ／さやえんどう ／にんにく／トマト	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 547 kcal 炭水化物 86.4 g たんぱく質 28.4 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.4 g
13 火	《麦入りごはん》 フランゴアパッサリーニョ 小松菜のサラダ みずなのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／オリーブ油／ ごはん	鶏肉／かつお節	玉ねぎ／にんにく／パ セリ／レモン果汁／小 松菜／にんじん／もや し／えのき／みずな／ とうもろこし	お茶 焼きおにぎり (ごはん・かつお節・ しょうゆ・サラダ油) お茶 お菓子	エネルギー 547 kcal 炭水化物 79.2 g たんぱく質 22.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 0.9 g
14 水	《麦入りごはん》 すきやき風煮 三色和え パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／糸こんにゃく／サラ ダ油／砂糖／ごま／マ ヨネーズ	牛乳／牛肉／ジョア	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／もやし／きゅうり ／パイン缶	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 569 kcal 炭水化物 93.6 g たんぱく質 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
15 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 鉄分たっぷりサラダ チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／ご ま／ホットケーキ粉／ ノアール	ヨーグルト／高野豆腐 ／鶏肉／卵／干ひじき ／ツナ／チーズ／脱脂 粉乳／牛乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／ほうれん草／もや し／とうもろこし	スキムミルク ココアチップホットケー キ (ホットケーキ粉・ ノアール・牛乳) お茶 ヨーグルト	エネルギー 601 kcal 炭水化物 82.0 g たんぱく質 33.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
16 金	《麦入りごはん》 ポークカレー 野菜のドレッシング和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／カレー ウ／オリーブ油	牛乳／豚肉／わかめ／ 脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／グ リンピース／りんご／ キャベツ／小松菜／ト マト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 530 kcal 炭水化物 93.1 g たんぱく質 20.6 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 1.9 g
★ 17 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐	にんじん／えのき／葉 ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 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お飯が要りません。
③材料名には調味料類が省略してあります。
④おやつのはちは虫歯予防とい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。
⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。

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		
19 ／ 月	《麦入りごはん》 春野菜のうま煮 中華風酢の物 甘夏缶	米・精白米／セイバク ／サラダ油／じゃがいも ／砂糖／ビーフン／ ごま油／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／さ つま揚げ／脱脂粉乳	にんじん／キャベツ／ たけのこ／いんげん／ とうもろこし／きゅう り／甘夏缶	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 528 kcal 炭水化物 94.7 g たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.5 g
20 ／ 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごまあえ わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま／砂糖／ごま油	鶏肉／わかめ／えんどう	小松菜／キャベツ／に んじん／えのき／みず な／とうもろこし	お茶 えんどうご飯のおにぎり (米・えんどう・塩) お茶 お菓子	エネルギー 615 kcal 炭水化物 110.2 g たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g
★ 21 ／ 水	ハヤシライス ポテトフライ ♪ロココのドレッシング和え もも缶 	お菓子／米・精白米／ オリーブ油／砂糖／ じゃがいも／サラダ油	牛乳／豚ひき肉／脱脂 粉乳	パセリ／玉ねぎ／にん じん／しめじ／トマト 缶／ブロッコリー／ キャベツ／もも缶	スキムミルク たい焼き（カスタード） 牛乳 お菓子	エネルギー 655 kcal 炭水化物 98.7 g たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.5 g
22 ／ 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーグ 具だくさん味噌汁 粉ふきいも	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／じゃが いも／ロールパン	牛乳／高野豆腐／牛ひ き肉／豚ひき肉／味噌 ／あおのり／脱脂粉乳 ／ネイプ クリーム	玉ねぎ／キャベツ／も やし／にんじん／ねぎ ／みかん缶	スキムミルク みかんロールサンド (ロールパン・ホイップクリーム ・みかん缶) 牛乳 お菓子	エネルギー 697 kcal 炭水化物 99.4 g たんぱく質 29.1 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g
23 ／ 金	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨スープ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ はるさめ／ごま油	牛乳／豚肉／卵／脱脂 粉乳／煮干し	もやし／しょうが／ キャベツ／玉ねぎ／に んじん／にら／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 541 kcal 炭水化物 83.3 g たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g
★ 24 ／ 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子／スパゲッティ ／オリーブ油／サラダ 油	鶏肉／干ひじき／牛乳	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
26 ／ 月	《麦入りごはん》 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの甘酢 パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／お 菓子	牛乳／鶏ひき肉／脱脂 粉乳	にんじん／玉ねぎ／グ リンピース／キャベツ ／きゅうり／パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 542 kcal 炭水化物 97.1 g たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 0.9 g
27 ／ 火	《麦入りごはん》 ビーフンの炒め物 チンゲン菜のスープ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／ビーフン／ サラダ油／じゃがいも ／ごま／ごま油／砂糖	豚肉／アガー	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／干し 椎茸／チンゲン菜／ネ クターもも／もも缶	お茶 ももゼリー (ネクターもも・もも缶・アガー ・砂糖) お茶 お菓子	エネルギー 494 kcal 炭水化物 84.4 g たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g
28 ／ 水	《麦入りごはん》 鯖の中華焼き ほうれん草と切干しのごまあえ いちご	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／ごま	牛乳／さば／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんにく／ほ うれん草／にんじん／ 切干し大根／いちご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 476 kcal 炭水化物 75.7 g たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 0.9 g
29 ／ 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが 青菜のおかか和え きな粉	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／糸こんに やく／サラダ油／砂糖 ／ごま／片栗粉	ヨーグルト／豚肉／干 ひじき／かつお節／き な粉／脱脂粉乳／味噌	玉ねぎ／にんじん／い んげん／小松菜／もや し	スキムミルク 五平餅 (米・サラダ油・みそ・ごま ・砂糖・みりん・片栗粉) お茶 ヨーグルト	エネルギー 550 kcal 炭水化物 97.5 g たんぱく質 24.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.2 g
30 ／ 金	《麦入りごはん》 竹輪の二色揚げ ABCスープ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／マカロニ	牛乳／竹輪／あおのり ／ベーコン／脱脂粉乳 ／煮干し	えのき／玉ねぎ／もや し／にんじん／キャベ ツ／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 509 kcal 炭水化物 83.3 g たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.9 g
★ 31 ／ 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐	にんじん／えのき／葉 ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 529 kcal 炭水化物 97.8 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g

きちんと食べよう朝ごはん

新緑の5月は、ゴールデンウィークから始まります。4月の新学期のスタートは新しい環境での日々で戸惑うこともあったことでしょう。
子どもたちの食欲はいかがでしたか？
お友だちと元気で遊ぶことが出来ましたか？
家庭では、早寝、早起きを心がけていただけでしょうか。
朝ごはんは毎日食べて、元気に一日のスタートができているでしょうか。
眠っている間に下がった体温を上げ、元気に園の活動をするためには、朝ごはんはとても大切です！

休日が続きますが、生活リズムを崩さないように、朝の光の中で、ゆったりと時間をとり、家族そろって朝食を囲んでスタートしましょう♪

