



# 6月給食だより



越前市公立認定こども園・保育

| 日<br>曜       | 献立名                                                          | 材料名                                           |                              |                                                         | おやつ                                                                    | 午後<br>午前          | 栄 養 価                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
|              |                                                              | 熱や力になるもの                                      | 血や肉や骨になるもの                   | 体の調子をととのえるもの                                            |                                                                        |                   |                                                                      |
| 2<br>月       | 《麦入りごはん》<br>赤魚の塩焼き<br>中華サラダ<br>玉葱のみそ汁                        | 米・精白米／セイバク／はるさめ／とうもろこし／ごま／ごま油／砂糖／麩／コッペパン／サラダ油 | ヨーグルト／あこうだい／干ひじき／みそ／脱脂粉乳／きな粉 | きゅうり／人参／玉ねぎ／ねぎ                                          | スキムミルク<br>揚げパン<br>(コッペパン・きな粉・砂糖・塩・サラダ油)<br>お茶<br>ヨーグルト                 | E値 <sup>※</sup> - | 657 kcal<br>炭水化物 102.1 g<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 3<br>火       | 《麦入りごはん》<br>鶏唐揚げ<br>小松菜のサラダ<br>わかめスープ                        | お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／オリーブ油／ごま油／ごま          | 鶏肉／わかめ／塩昆布                   | 小松菜／人参／もやし／えのき／とうもろこし／玉ねぎ                               | お茶<br>塩昆布おにぎり<br>(米・塩昆布・ごま)<br>お茶<br>お菓子                               | E値 <sup>※</sup> - | 594 kcal<br>炭水化物 95.3 g<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 15.7 g<br>食塩相当 1.3 g  |
| 4<br>水       | 《麦入りごはん》<br>高野豆腐の親子煮<br>カラフルサラダ<br>トマト                       | お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖                        | 牛乳／高野豆腐／鶏肉／卵／ロースハム／脱脂粉乳／煮干し  | 人参／玉ねぎ／にら／きゅうり／キャベツ／トマト                                 | スキムミルク<br>お菓子<br>煮干し<br>牛乳<br>お菓子                                      | E値 <sup>※</sup> - | 574 kcal<br>炭水化物 79.8 g<br>たんぱく質 31.4 g<br>脂 質 15.7 g<br>食塩相当 1.8 g  |
| 5<br>木       | 《麦入りごはん》<br>ビーフンの炒め物<br>すまし汁<br>ふりかけ                         | お菓子／米・精白米／セイバク／ビーフン／サラダ油                      | 牛乳／豚肉／豆腐／脱脂粉乳                | 玉ねぎ／キャベツ／人参／もやし／干し椎茸／ねぎ                                 | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                             | E値 <sup>※</sup> - | 606 kcal<br>炭水化物 89.1 g<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂 質 17.2 g<br>食塩相当 1.5 g  |
| 6<br>金       | 《麦入りごはん》<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>海藻サラダ<br>メロン                       | お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま油／オリーブ油              | 牛乳／豚肉／わかめ／干ひじき／脱脂粉乳          | しょうが／もやし／しめじ／ねぎ／玉ねぎ／キャベツ／人参／メロン                         | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                             | E値 <sup>※</sup> - | 508 kcal<br>炭水化物 80.5 g<br>たんぱく質 21 g<br>脂 質 12.9 g<br>食塩相当 1.4 g    |
| ★<br>7<br>土  | わかめごはん<br>和風スープ                                              | お菓子／米・精白米／ごま／ごま油                              | わかめ／鶏肉／豆腐                    | 人参／えのき／ねぎ／果汁                                            | 果汁<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                                 | E値 <sup>※</sup> - | 531 kcal<br>炭水化物 98.3 g<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂 質 9.8 g<br>食塩相当 1.5 g   |
| 9<br>月       | 《麦入りごはん》<br>打ち豆入りカレー<br>★4・5才…備蓄食カレー（ごはん付）<br>フレンチサラダ<br>トマト | お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／カレールウ               | 牛乳／鶏ひき肉／打ち豆／ロースハム／脱脂粉乳       | 玉ねぎ／人参／えだまめ／きゅうり／キャベツ／とうもろこし／トマト                        | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                             | E値 <sup>※</sup> - | 601 kcal<br>炭水化物 91.7 g<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当 1.6 g  |
| 10<br>火      | 《麦入りごはん》<br>豚肉のケチャップ炒め<br>みずなのスープ<br>みかん缶                    | お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま                     | 豚肉／鶏ささ身                      | ピーマン／人参／生しいたけ／玉ねぎ／にんにく／しょうが／えのき／みずな／とうもろこし／みかん缶／梅干し／ゆかり | お茶<br>梅香おにぎり<br>(米・梅干し・ゆかり・ごま)<br>お茶<br>お菓子                            | E値 <sup>※</sup> - | 569 kcal<br>炭水化物 103.2 g<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 9.2 g<br>食塩相当 1.2 g  |
| 11<br>水      | 《麦入りごはん》<br>アジのかば焼き<br>キャベツのおかか和え<br>具だくさんみそ汁                | お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／砂糖／ホットケーキ粉            | 牛乳／アジ／かつお節／みそ／脱脂粉乳／チーズ／ウィンナー | キャベツ／もやし／玉ねぎ／人参／しめじ／ねぎ／トマト缶／とうもろこし                      | スキムミルク<br>ビザ風蒸しパン<br>(ホットケーキ粉・トマト缶・サラダ油・とうもろこし・チーズ・ウィンナー)<br>牛乳<br>お菓子 | E値 <sup>※</sup> - | 480 kcal<br>炭水化物 72.9 g<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂 質 10.6 g<br>食塩相当 2.1 g  |
| 12<br>木      | 《麦入りごはん》<br>ハンバーグ<br>ツナマカロニサラダ<br>人参グラッセ                     | 米・精白米／セイバク／パン粉／サラダ油／マカロニ／バター／砂糖／お菓子           | ヨーグルト／豚ひき肉／牛ひき肉／ツナ／脱脂粉乳／煮干し  | 玉ねぎ／きゅうり／人参／とうもろこし                                      | スキムミルク<br>お菓子<br>煮干し<br>お茶<br>ヨーグルト                                    | E値 <sup>※</sup> - | 604 kcal<br>炭水化物 88.6 g<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 17.7 g<br>食塩相当 1.2 g  |
| 13<br>金      | 《麦入りごはん》<br>豚肉と玉ねぎの炒め物<br>三色ごま和え<br>トマト                      | お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま                     | 牛乳／豚肉／かまぼこ／脱脂粉乳              | ねぎ／人参／キャベツ／しょうが／玉ねぎ／もやし／ほうれん草／トマト                       | スキムミルク<br>お菓子<br>昆布<br>牛乳<br>お菓子                                       | E値 <sup>※</sup> - | 467 kcal<br>炭水化物 83.9 g<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 8.8 g<br>食塩相当 1.1 g   |
| ★<br>14<br>土 | ひじきスパゲッティー<br>牛乳                                             | お菓子／スパゲッティー／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<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                                 | E値 <sup>※</sup> - | 587 kcal<br>炭水化物 92.1 g<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 17.6 g<br>食塩相当 0.9 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おやつの後に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。  
 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。

