

# 7月給食たより

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	身体の調子を整えるもの			
1 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごま和え 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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /わかめ	小松菜/キャベツ/人 参/えのき/みずな/ とうもろこし/玉ねぎ /ゆかり	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま)  お茶 お菓子	午後 午前	1杯 - 551 kcal  炭水化物 90.9 g たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.5 g
2 水	《麦入りごはん》 焼きさば 春雨サラダ みそ汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/はるさめ/ オリーブ油/砂糖/ふ ごま	牛乳(AMおやつ)/焼 きさば/ロースハム/ みそ/ヨーグルト/脱 脂粉乳	きゅうり/人参/もや し/小松菜/玉ねぎ/ 切干し大根/パイン缶 /みかん缶/もも缶	お茶 フルーツヨーグルト和え (パイン缶・みかん缶・もも缶 ・ヨーグルト)  牛乳 お菓子	午後 午前	1杯 - 558 kcal  炭水化物 70.5 g たんぱく質 30.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.3 g
3 木	《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ ポテトサラダ 甘夏缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/じゃがいも/ オリーブ油	牛乳(AMおやつ)/牛 ひき肉/豚ひき肉/ツ ナ/脱脂粉乳/昆布	ビーマン/なす/玉ね ぎ/きゅうり/人参/ とうもろこし/甘夏缶	お茶 スキムミルク お菓子 昆布	午後 午前	1杯 - 594 kcal  炭水化物 86.0 g たんぱく質 25.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.5 g
4 金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め カルシウムたっぷりサラダ チーズ	米・精白米/セイバク/ 砂糖/サラダ油/白 ごま(いり)/お菓子	ヨーグルト/豚肉/み そ/干ひじき/しらす 干し/チーズ/脱脂粉 乳	キャベツ/もやし/ね ぎ/人参/玉ねぎ/に んにく/しょうが/小 松菜/きゅうり/とう もろこし	お茶 スキムミルク お菓子  ヨーグルト	午後 午前	1杯 - 533 kcal  炭水化物 78.1 g たんぱく質 26.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当 2.0 g
★ 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	人参/えのき/葉ねぎ /玉ねぎ/果汁	果汁 お菓子  お茶 お菓子	午後 午前	1杯 - 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 1.5 g
7 月	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ そうめん汁 もやしのゆかり和え 七夕デザート	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/そうめん・ひ やむぎ(ゆで)/ふ/ゼ リー/小麦粉	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/なると/ちくわ/ あおのり/かつお節/ とろろ昆布/脱脂粉乳	干し椎茸/とうもろこ し/もやし/ゆかり/ キャベツ/ねぎ	お茶 お好み焼き (小麦粉・キャベツ・ちくわ・ねぎ・ あおのり・かつお節・とろろ昆布・ 油・お好み焼きソース)  牛乳 お菓子	午後 午前	1杯 - 557 kcal  炭水化物 76.0 g たんぱく質 27.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.6 g
8 火	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油	牛肉	なす/かぼちゃ/玉ね ぎ/トマト/ビーマン /とうもろこし/に んにく/きゅうり/キャ ベツ/人参	お茶 お菓子  お茶 お菓子	午後 午前	1杯 - 492 kcal  炭水化物 82.1 g たんぱく質 12.8 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.9 g
9 水	《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 豆腐の中華スープ メロン	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/パ ター	牛乳(AMおやつ)/メ ルルーサ/卵(昼食) /豆腐/脱脂粉乳	パセリ/人参/とうも ろこし/玉ねぎ/チン ゲン菜/メロン	スキムミルク お菓子  牛乳 お菓子	午後 午前	1杯 - 513 kcal  炭水化物 81.0 g たんぱく質 28.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当 1.4 g
10 木	《麦入りごはん》 フェジョア風 スパゲッティサラダ てづくりふりかけ	米・精白米/セイバク/ サラダ油/スパゲッ ティ/オリーブ油/ご ま	ヨーグルト/ミックス ビーンズ/豚肉/ウイ ナー/あおのり/煮 干し/炊き込みわかめ /カルピス/寒天/脱 脂粉乳	玉ねぎ/人参/にんに く/きゅうり/キャベ ツ/とうもろこし	お茶 カルピスゼリー (カルピス・寒天)  ヨーグルト	午後 午前	1杯 - 503 kcal  炭水化物 69.1 g たんぱく質 23.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.3 g
11 金	《麦入りごはん》 ポークケチャップ 小松菜のスープ みかん缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま/ごま油	牛乳(AMおやつ)/豚 肉/わかめ/脱脂粉乳 /煮干し	しめじ/玉ねぎ/ビー マン/人参/にんにく /パセリ/切干し大根 /小松菜/人参/みか ん缶	スキムミルク お菓子 煮干し  牛乳 お菓子	午後 午前	1杯 - 422 kcal  炭水化物 49.2 g たんぱく質 27.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.5 g
★ 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 (昼食)	しめじ/玉ねぎ/しそ /果汁	果汁 お菓子  お茶 お菓子	午後 午前	1杯 - 594 kcal  炭水化物 93.8 g たんぱく質 22.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当 0.9 g
14 月	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル ハムサラダ 貝だくさんみそ汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/パ ター/サラダ油	牛乳(AMおやつ)/メ ルルーサ/ロースハム /わかめ/みそ/脱脂 粉乳/昆布	きゅうり/人参/キャ ベツ/とうもろこし/ 切干し大根/もやし/ えのき/玉ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布  牛乳 お菓子	午後 午前	1杯 - 544 kcal  炭水化物 85.3 g たんぱく質 27.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当 3.1 g
15 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン 野菜のスープ ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/サ ラダ油/ごま	鶏肉/炊き込みわかめ	にんにく/ビーマン/ 玉ねぎ/人参/ズツ キーニ/えのき/小松 菜/とうもろこし	お茶 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ・ごま)  お茶 お菓子	午後 午前	1杯 - 517 kcal  炭水化物 95.4 g たんぱく質 22.1 g 脂質 7.3 g 食塩相当 1.8 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おやつの中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。  
 ⑦牛乳や卵につきましては、アレルギーへの配慮のため、使用するタイミングに応じて記載しております。





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	身体の調子を整えるもの		
★ 16 水	チキンカツバーガー カラフルスープ パイン缶 	お菓子／ロールパン／小麦粉／パン粉／サラダ油／シュウクリーム	牛乳 (AMおやつ) / 鶏肉 / 脱脂粉乳	キャベツ／とうもろこし／もやし／人参／玉ねぎ／小松菜／パイン缶	スキムミルク シュウアイス (2~5歳児) お菓子 (0, 1歳児) 牛乳 お菓子	1杯* - 601 kcal 炭水化物 79.2 g たんぱく質 31.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g
17 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが キャベツの小魚和え トマト	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／中華めん (ゆで)	ヨーグルト／豚肉／干ひじき／しらす干し／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／いんげん／キャベツ／小松菜／トマト／もやし	お茶 やきそば (中華めん・人参・キャベツ・もやし・オイスターソース・ウスターソース・醤油・油) ヨーグルト	1杯* - 528 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 25.4 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.3 g
18 金	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 切干しサラダ すいか	お菓子／米・精白米／セイバク／ごま油／砂糖／片栗粉／オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) / 豆腐 / 豚ひき肉 / 鶏ひき肉 / みそ / ロースハム / 脱脂粉乳 / 煮干し	玉ねぎ／人参／ねぎ／にんにく／しょうが／切干し大根／小松菜／すいか	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯* - 630 kcal 炭水化物 100 g たんぱく質 27.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
★ 19 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	人参／えのき／玉ねぎ／葉ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯* - 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
22 火	《麦入りごはん》 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ピーマンサラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／片栗粉／ピーマン／オリーブ油／砂糖	豚肉／寒天	キャベツ／チンゲンサイ／人参／玉ねぎ／生しいたけ／もやし／にんにく／きゅうり／とうもろこし／みかん缶／人参ジュース／りんごジュース	お茶 キャロットゼリー (人参ジュース・りんごジュース・アガー) お茶 お菓子	1杯* - 410 kcal 炭水化物 72.1 g たんぱく質 15.4 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 0.7 g
23 水	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン ささみのごまドレ和え トマト	米・精白米／セイバク／パン粉／バター／サラダ油／ごま／ホットケーキ粉	ヨーグルト／鮭／パルメザンチーズ／鶏ささ身／牛乳 (PMおやつ) / 脱脂粉乳	パセリ／キャベツ／小松菜／人参／トマト／かぼちゃ	スキムミルク かぼちゃホットケーキ (ホットケーキ粉・かぼちゃ・牛乳・サラダ油) ヨーグルト	1杯* - 526 kcal 炭水化物 67.8 g たんぱく質 29.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.2 g
24 木	《麦入りごはん》 ウィンナー入りかきあげ 具だくさんすまし汁 きな粉	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／天ぷら粉／サラダ油／砂糖	牛乳 (AMおやつ) / ウィンナー / 豆腐 / きな粉 / 脱脂粉乳 / アイスクリーム	玉ねぎ／人参／とうもろこし／いんげん／しめじ／ねぎ	スキムミルク アイスクリーム (3~5歳児) お菓子 (0~2歳児) 牛乳 お菓子	1杯* - 694 kcal 炭水化物 98.2 g たんぱく質 23.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.6 g
25 金	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 三色ごま和え チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／砂糖／ごま	牛乳 (AMおやつ) / 鶏肉 / プレスハム / チーズ / 脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／いんげん／もやし／きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯* - 528 kcal 炭水化物 84.9 g たんぱく質 27.9 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g
★ 26 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 (昼食)	しめじ／玉ねぎ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯* - 594 kcal 炭水化物 93.8 g たんぱく質 22.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
28 月	《麦入りごはん》 フランクアパツリニョ ツナマカロニサラダ トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／マカロニ	牛乳 (AMおやつ) / 鶏肉 / ツナ / 脱脂粉乳	玉ねぎ／にんにく／パセリ／レモン果汁／きゅうり／人参／とうもろこし／トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯* - 626 kcal 炭水化物 87.2 g たんぱく質 28.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.0 g
29 火	《麦入りごはん》 ミートポテト ミックススープ ブロッコリー塩ゆで	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／ごま	牛ひき肉／豚ひき肉／わかめ	玉ねぎ／とうもろこし／ピーマン／人参／しめじ／小松菜／ブロッコリー／梅干し／ゆかり	お茶 梅香おにぎり (米・梅干し・ゆかり・ごま) お茶 お菓子	1杯* - 655 kcal 炭水化物 109 g たんぱく質 22.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
30 水	《麦入りごはん》 タンドリーチキン もやしと青菜のゆかりあえ トマト入りスープ	米・精白米／セイバク／砂糖／サラダ油／ごま／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ヨーグルト／脱脂粉乳／煮干し	しょうが／にんにく／小松菜／もやし／人参／ゆかり／トマト／キャベツ／玉ねぎ／しめじ	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	1杯* - 470 kcal 炭水化物 71.8 g たんぱく質 26.0 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.1 g
31 木	《麦入りごはん》 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のスタミナムル てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま／ごま油／コッペパン／オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) / 鶏ひき肉 / あおのり / 煮干し / 炊き込みわかめ / ウィンナー / チーズ / 脱脂粉乳	かぼちゃ／しょうが／ほうれん草／小松菜／人参／もやし／にんにく／玉ねぎ	スキムミルク カシヨーホケンチ (コッペパン・オリーブ油・ウィナー・パプリカ・玉ねぎ・ケチャップ・チーズ) 牛乳 お菓子	1杯* - 642 kcal 炭水化物 93.1 g たんぱく質 26.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.3 g

### 清涼飲料水について

暑くなると、冷たい飲み物が欲しくなります！

しかし、清涼飲料水は想像以上のたくさんの糖分や、食品添加物、甘味料が含まれています。

100mlあたり砂糖約12g (1日の砂糖の目安1~2歳児5g以下・3~5歳児7g以下)

子どもたちにとって今の時期は味覚が形成されるときなので、強い甘味に慣れないように

普段の水分補給に麦茶をおすすめします。ミネラルを含み、水よりも体温を効率よく下げると言われています。

