



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 金	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 三色野菜の酢の物 トマト	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	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／さつま揚げ／脱脂 粉乳	人参／いんげん／し ょうが／もやし／きゅう り／トマト	スキムミルク お菓子	エネルギー	503 kcal
2 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	エネルギー	531 kcal
4 月	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の炒め 切干し大根のみそ汁 チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま油	牛乳（AMおやつ）／生 揚げ／豚肉／みそ／ チーズ／脱脂粉乳／煮 干し	もやし／玉ねぎ／いん げん／人参／しめじ／ ほうれん草／切干し大 根	スキムミルク お菓子 煮干し	エネルギー	636 kcal
5 火	《麦入りごはん》 白身魚のトマトソースがけ はりはりなます すいか	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油／ オリーブ油／砂糖／米 粉／ごま油／ごま	メルルーサ／干ひじき ／竹輪	トマト／玉ねぎ／バジ ル／にんにく／切干し 大根／小松菜／人参／ ／すいか／にら	お茶 米粉のチヂミ (米粉・片栗粉・鶏ガラ・にら・玉ねぎ・人 参・竹輪・ごま油・ごま・醤油・酢)	エネルギー	533 kcal
6 水	《麦入りごはん》 ハンバーグ きゅうりとコーンの甘酢 オクラのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／砂糖／ごま油	ヨーグルト／豚ひき肉 ／牛ひき肉／豆腐／脱 脂粉乳	玉ねぎ／きゅうり／と うもろこし／キャベツ ／もやし／人参／オク ラ／レタス	スキムミルク お菓子	エネルギー	601 kcal
7 木	《麦入りごはん》 中華ワンタンスープ 豆乳クリーム入りプリン	お菓子／米・精白米／ サラダ油／砂糖／ごま 油／ワンタン／ごま／ 豆乳クリーム入りプリン	牛乳（AMおやつ）／豚 ひき肉／みそ／わかめ ／脱脂粉乳	もやし／人参／小松菜 ／コーン／にんにく／ ねぎ／しめじ	スキムミルク お菓子	エネルギー	575 kcal
8 金	《麦入りごはん》 含め煮 そうめんかぼちゃサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごま油／ごま	牛乳（AMおやつ）／生 揚げ／鶏肉／干ひじき ／ロースハム／きな粉 ／脱脂粉乳／アイスク リーム	人参／いんげん／そう めんかぼちゃ／きゅう り	お茶 アイスクリーム（3～5歳児） お菓子（0～2歳児）	エネルギー	643 kcal
9 土	ひじきスパゲッティー 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 （昼食）	しめじ／玉ねぎ／しそ ／果汁	果汁 お菓子	エネルギー	587 kcal
12 火	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 ビーフンの酢の物の ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／ ビーフン／ごま	豚肉／炊き込みわかめ	玉ねぎ／人参／いんげ ん／きゅうり／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)	エネルギー	540 kcal
13 水	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き じゃがにらスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／脱脂粉乳	しょうが／もやし／し めじ／ねぎ／玉ねぎ／ にら／人参／パイン缶	スキムミルク お菓子	エネルギー	503 kcal
14 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 和風わかめスープ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／片栗粉	牛乳（AMおやつ）／豆 腐／豚ひき肉／鶏ひき 肉／みそ／わかめ／ チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ にんにく／しょうが／ 小松菜／えのき／玉ね ぎ	スキムミルク お菓子	エネルギー	531 kcal
18 月	《麦入りごはん》 ビーフシチュー グリーンサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ハヤシル ウ／オリーブ油	牛乳（AMおやつ）／牛 肉／わかめ／脱脂粉乳 ／昆布	玉ねぎ／人参／エリン ギ／グリーンピース／バ ジル／キャベツ／きゅ うり／トマト	スキムミルク お菓子 昆布	エネルギー	578 kcal

- ※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。
 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	体の調子を整えるもの		
19 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン きゅうりと春雨のサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油／はるさめ／ごま ／オリーブ油	鶏肉	にんにく／ピーマン／ 玉ねぎ／人参／ズッ キーニ／きゅうり／も やし／とうもろこし	お茶 コーンおにぎり (米・とうもろこし・塩) お茶 お菓子 スキムミルク カルピス蒸しパン (ホットケーキ粉・カルピス) ヨーグルト	エネルギー 536 kcal 炭水化物 97.4 g たんぱく質 20.2 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.7 g
20 水	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 小松菜のおかか和え トマト	米・精白米／セイバク ／ごま／片栗粉／パン 粉／サラダ油／ホット ケーキ粉	ヨーグルト／ツナ／豆 腐／みそ／かつお節／ 脱脂粉乳／カルピス	玉ねぎ／人参／小松菜 ／もやし／トマト	スキムミルク カルピス蒸しパン (ホットケーキ粉・カルピス) ヨーグルト	エネルギー 575 kcal 炭水化物 89.1 g たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
21 木	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖	牛乳 (AMおやつ)／鶏 肉／干ひじき／脱脂粉 乳／アガー	レモン／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／人参 ／もも缶／トマト缶／ りんごジュース	お茶 トマトゼリー (トマト缶・りんごジュース・アガー) 牛乳 お菓子 スキムミルク お菓子	エネルギー 440 kcal 炭水化物 65.6 g たんぱく質 17.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 0.5 g
22 金	《麦入りごはん》 鮭のパン粉焼き ほうれん草のごま和え レタスとハムのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／マ ヨネーズ／ごま	牛乳 (AMおやつ)／鮭 ／プレスハム／脱脂粉 乳	ほうれん草／もやし／ レタス／玉ねぎ／とう もろこし／パセリ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 544 kcal 炭水化物 83.7 g たんぱく質 30.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.5 g
★ 23 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	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
25 月	《麦入りごはん》 ちくわの二色揚げ キャベツの小魚あえ 豆腐のみそ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／ごま	牛乳 (AMおやつ)／竹 輪／あおのり／しらす 干し／豆腐／みそ／脱 脂粉乳／ガリガリ君	キャベツ／きゅうり／ 人参／小松菜／玉ねぎ	お茶 ガリガリ君 (3～5歳児) お菓子 (0～2歳児) 牛乳 お菓子	エネルギー 603 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 26.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.2 g
26 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	鶏肉／わかめ／アガー	小松菜／キャベツ／人 参／えのき／みずな／ とうもろこし／玉ねぎ ／温州蜜柑ジュース／ みかん缶	お茶 みかんゼリー (温州蜜柑ジュース・みかん缶・ア ガー) お茶 お菓子	エネルギー 425 kcal 炭水化物 59.6 g たんぱく質 16.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
27 水	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチツナサラダ	お菓子／米・精白米／ セイバク／カレールウ ／サラダ油	牛乳 (AMおやつ)／豚 肉／ツナ／脱脂粉乳	なす／かぼちゃ／玉ね ぎ／トマト／ピーマン ／にんにく／きゅうり ／キャベツ／人参／と うもろこし	お茶 とうもろこし 牛乳 お菓子	エネルギー 487 kcal 炭水化物 81.9 g たんぱく質 21.3 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのごまおかか和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま	牛乳 (AMおやつ)／高 野豆腐／鶏肉／かつお 節／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／にら ／キャベツ／きゅうり ／もやし／トマト	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 76.9 g たんぱく質 22.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.5 g
29 金	《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き きゅうりとハムの甘酢和え きのこ汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／ごま油／砂 糖／お菓子	ヨーグルト／豚肉／卵 ／ロースハム／生揚げ ／みそ／脱脂粉乳	ねぎ／きゅうり／人参 ／もやし／えのき／し めじ／しいたけ／玉ね ぎ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 553 kcal 炭水化物 79.0 g たんぱく質 31.8 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.5 g
★ 30 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	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

ゆっくりしっかり朝食を！

暑さ厳しい毎日ではありますが、早朝はまだ涼しさを感じられます。
すこし早寝をし、すこし早起きをしてみましょう。窓を大きく開けると鳥の声が聞こえたり、木々の葉に朝露を見つ
けたり、今まで見えなかったものがすこしの早起きで見つけられるかもしれません。
そして、ちょっと朝食に時間をかけてゆっくりしっかり食事をとってみましょう。でもやっぱり朝は忙しいものです。
そんなときの助っ人があります。昨夜のおかずの再利用、納豆や豆腐、卵、トマトやきゅうりなどの生野菜、牛乳や
ヨーグルトなどの乳製品、果物、などいろいろあります。上手に組み合わせてください。

