



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 / 水 | 《麦入りごはん》 鶏肉の煮物 きゅうりとコーンのサラダ 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/オ リーブ油 | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/脱脂粉乳 | 玉ねぎ/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 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 527 kcal 86.4 g 22.2 g 12.2 g 1.3 g |
| 2 / 木 | 《麦入りごはん》 ジャーマンポテト 切干大根のサラダ みかん缶 | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/オリーブ 油 | 牛乳 (AMおやつ) / ウィンナー/チーズ/ ロースハム/脱脂粉乳 | 玉ねぎ/にんじん/切 干し大根/きゅうり/ みかん缶 | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 618 kcal 95.4 g 20.3 g 20.2 g 2.0 g |
| 3 / 金 | 《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 小松菜のみそ汁 トマト | お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油 | 牛乳 (AMおやつ) /メ ルルーサ/油揚げ/み そ/脱脂粉乳 | にんじん/パセリ/ キャベツ/玉ねぎ/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 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 554 kcal 76.5 g 26.4 g 17.1 g 1.4 g |
| ★ 4 / 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/玉ねぎ/果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g |
| 6 / 月 | 《麦入りごはん》 肉団子スープ いんげんサラダ トマト | お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/ じゃがいも/オリーブ 油 | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 ひき肉/脱脂粉乳/煮 干し | 玉ねぎ/小松菜/もや し/にんじん/いんげ ん/キャベツ/とうも ろこし/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 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 513 kcal 86.1 g 23.3 g 10.0 g 1.7 g |
| 7 / 火 | 《麦入りごはん》 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ビーフンサラダ パイン缶 | お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 片栗粉/ビーフン/オ リーブ油/ごま | 豚肉 | もやし/チンゲン菜/ にんじん/玉ねぎ/生 しいたけ/にんにく/ きゅうり/キャベツ/ パイン缶/ゆかり | お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま) お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 581 kcal 102 g 18.9 g 11.4 g 0.9 g |
| 8 / 水 | 《麦入りごはん》 春野菜のかき揚げ カラフルスープ | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /天ぷら粉/サラダ油 | 牛乳 (AMおやつ) / 竹 輪/ベーコン/脱脂粉 乳/昆布 | にんじん/玉ねぎ/ア スパラガス/とうもろ こし/もやし/キャベ ツ | スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 551 kcal 89.1 g 18.1 g 15.1 g 1.9 g |
| 9 / 木 | 《麦入りごはん》 焼きさわら 和風スパゲティサラダ 玉葱のみそ汁 | お菓子/米・精白米/ セイバク/スパゲッ ティ/オリーブ油/ ホットケーキ粉/サ ラダ油 | 牛乳 (AMおやつ) / さ わら/干ひじき/わか め/みそ/脱脂粉乳/ 牛乳 (PMおやつ) | にんじん/しめじ/と うもろこし/キャベツ /しそ/玉ねぎ/ねぎ | スキムミルク ホットケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ サラダ油) 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 529 kcal 82.2 g 26.4 g 12.0 g 1.8 g |
| 10 / 金 | 《麦入りごはん》 ポークカレー カラフルサラダ みかん缶 | お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ じゃがいも/カレール ウ/オリーブ油/砂糖 | 牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉/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/と うもろこし/みかん缶 | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 570 kcal 97.7 g 20.4 g 13.5 g 1.7 g |
| ★ 11 / 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/しそ/玉ねぎ /果汁 | 果汁 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g |
| 13 / 月 | 《麦入りごはん》 チキンポトフ 春野菜のマヨネーズ和え トマト | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /マカロニ/マヨネ ーズ | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/ウィンナー/脱脂 粉乳/牛乳 (PMおや つ) | にんじん/玉ねぎ/ キャベツ/ブロッコ リ/アスパラガス/ トマト/果汁 | 果汁 (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 553 kcal 91.9 g 16.5 g 16.5 g 0.8 g |
| 14 / 火 | 《麦入りごはん》 ポークケチャップ チンゲン菜のスープ 甘夏缶 | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ご ま/ごま油 | 豚肉/わかめ/塩昆布 | しめじ/玉ねぎ/ピー マン/にんにく/パセ リ/切干し大根/チ ンゲン菜/にんじん/甘 夏缶 | お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま) お茶 お菓子 | エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当 | 455 kcal 71.6 g 20.2 g 11.7 g 1.3 g |
| 15 / 水 | 《麦入りごはん》 ちくわのカレー揚げ 春キャベツのグリーンサラダ トマト | お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油/オリーブ油 | 牛乳 (AMおやつ) / 竹 輪/わかめ/ツナ/脱 脂粉乳 | キャベツ/にんじん/ きゅうり/パセリ/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 たんばく質 脂質 食塩相当 | 533 kcal 79.4 g 19.7 g 15.8 g 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、お茶を飲むことに対応しています。
 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 | | |
| 16 木 | 《麦入りごはん》 チキンの照焼き 春雨キャベツサラダ チーズ | お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ はるさめ/白ごま/砂 糖/ごま油/ホット ケーキ粉 | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/ロースハム/チー ズ/ 脱脂粉乳/カルピ ス | きゅうり/にんじん/ キャベツ | 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・ サラダ油) 牛乳 お菓子 | エネルギー 554 kcal 炭水化物 79.1 g たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.4 g |
| 17 金 | 《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 三色ナムル いちご | お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ごま | 牛乳 (AMおやつ) / 高 野豆腐/鶏肉/卵 (昼 食) / 脱脂粉乳 | にんじん/玉ねぎ/に ら/きゅうり/もやし /いちご | 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 80.6 g たんぱく質 28.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.4 g |
| ★ 18 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/玉ねぎ/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 1.5 g |
| 20 月 | 《麦入りごはん》 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 パン缶 | お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ふ | 牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉/みそ/豆腐/脱脂 粉乳/煮干し | キャベツ/もやし/ね ぎ/にんじん/しょう が/にんにく/しめじ /玉ねぎ/パン缶 | スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子 | エネルギー 522 kcal 炭水化物 80.9 g たんぱく質 25.5 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 1.7 g |
| 21 火 | 《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースかけ 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/小麦粉/サ ラダ油/マヨネーズ/ ごま/砂糖/ごま油 | メルルーサ/わかめ/ アガー | 小松菜/キャベツ/に んじん/えのき/みず な/とうもろこし/玉 ねぎ/にんじんジュ ース/りんごジュース | お茶 キャラットゼリー (アガー・にんじんジュース ・りんごジュース) お茶 お菓子 | エネルギー 372 kcal 炭水化物 58.3 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.4 g |
| ★ 22 水 | わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ミックススープ カラフルゼリーいちご  | お菓子/米・精白米/ ごま/片栗粉/サラダ 油/カラフルゼリーい ちご | 牛乳 (AMおやつ) / 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/玉ねぎ/ キャベツ/しめじ/と うもろこし | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 594 kcal 炭水化物 84 g たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.8 g |
| 23 木 | 《麦入りごはん》 ハンバーグ ジュリアンスープ ブロッコリー塩ゆで | お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/ロールパン | 牛乳 (AMおやつ) / 豚 ひき肉/牛ひき肉/脱 脂粉乳 | 玉ねぎ/にんじん/も やし/パセリ/ブロッ コリー/いちごジャム | スキムミルク ロールサンド (ロールパン・いちごジャム) 牛乳 お菓子 | エネルギー 643 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 30.0 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.8 g |
| 24 金 | 《麦入りごはん》 春キャベツのクリームシチュー ひじきとツナのサラダ もも缶 | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/ごま/オ リーブ油 | 牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/ベシャメルソース /エースコーン/干ひ じき/ツナ/脱脂粉乳 | 玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/しめじ/と うもろこし缶詰(クリーム) /もやし/もも缶 | スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子 | エネルギー 558 kcal 炭水化物 96.3 g たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.5 g |
| ★ 25 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/しそ/玉ねぎ /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 0.9 g |
| 27 月 | 《麦入りごはん》 厚揚げのそぼろ煮 青菜のいそべ和え ふりかけ | お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ じゃがいも/砂糖/ご はん | 牛乳 (AMおやつ) / 生 揚げ/鶏ひき肉/みそ /焼きのり/脱脂粉乳 /しらす干し/チーズ /あおのり | にんじん/玉ねぎ/い んげん/ねぎ/ほうれ ん草/小松菜/キャバ ツ | お茶 ごはん・しらす・チーズ・ しょうゆ・サラダ油・あおのり 牛乳 お菓子 | エネルギー 581 kcal 炭水化物 82.7 g たんぱく質 28.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.8 g |
| 28 火 | 《麦入りごはん》 ミートポテト レタスのスープ トマト | お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油 | 牛ひき肉/豚ひき肉 | 玉ねぎ/とうもろこし /ピーマン/にんじん /レタス/しめじ/パ セリ/トマト | お茶 お菓子 お茶 お菓子 | エネルギー 549 kcal 炭水化物 85.8 g たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 0.9 g |
| 30 木 | 《麦入りごはん》 鶏肉のトマト煮 もやしのナムル チーズ | 米・精白米/セイバク /サラダ油/マカロニ /砂糖/ごま油/お菓 子 | ヨーグルト/鶏肉/ チーズ/脱脂粉乳 | 玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/トマト缶詰 /もやし/きゅうり | スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト | エネルギー 543 kcal 炭水化物 84.5 g たんぱく質 25.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.6 g |

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

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、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増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押さえた食材を選び、手づくりの献立としています。

