

# 6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 月	麦入りごはん 赤魚の塩焼き 中華サラダ 玉葱の味噌汁	お菓子/米・精白米/セイバク/はるさめ/ごま/ごま油/砂糖/ふ/食パン	牛乳(AMおやつ)/あごうだい/干ひじき/みそ/脱脂粉乳	きゅうり/にんじん/とうもろこし/玉ねぎ/ねぎ	スキムミルク 食パンのココアがけ (食パン、ビュアココア、さとう) 牛乳 お菓子	E1キ- 575 kcal たんぱく質 24.7 g 炭水化物 97.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.1 g
2 火	麦入りごはん 鶏唐揚げ 小松菜のサラダ 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/にんじん/もやし/えのき/とうもろこし/玉ねぎ	お茶 塩昆布おにぎり (米、塩昆布) お菓子 お茶	E1キ- 551 kcal たんぱく質 17.7 g 炭水化物 90.0 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
3 水	麦入りごはん 高野豆腐の親子煮 カラフルサラダ とまと	お菓子/米・精白米/セイバク/サラダ油/砂糖	牛乳(AMおやつ)/高野豆腐/鶏肉/卵/ロースハム/脱脂粉乳/煮干し	にんじん/玉ねぎ/にら/きゅうり/キャベツ/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	E1キ- 621 kcal たんぱく質 30.0 g 炭水化物 87.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
4 木	牛乳 麦入りごはん ビーフンの炒め物 すまし汁 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(AMおやつ)/豚肉/豆腐/脱脂粉乳	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/もやし/干し椎茸/ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	E1キ- 584 kcal たんぱく質 23.8 g 炭水化物 89.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.3 g
5 金	麦入りごはん 豚肉と野菜の生姜焼き 海藻サラダ メロン	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)/豚肉/わかめ/干ひじき/脱脂粉乳	しょうが/もやし/ねぎ/玉ねぎ/しめじ/キャベツ/にんじん/メロン	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	E1キ- 561 kcal たんぱく質 21.4 g 炭水化物 87.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
6 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子/米・精白米/ごま/じゃがいも	炊き込みわかめ/ウインナー	にんじん/しめじ/ねぎ/玉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	E1キ- 429 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 75.4 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
8 月	麦入りごはん 打ち豆入りカレー フレンチサラダ	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(AMおやつ)/鶏ひき肉/打ち豆/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/えだまめ/しめじ/きゅうり/キャベツ/とうもろこし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	E1キ- 627 kcal たんぱく質 23.9 g 炭水化物 96.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	麦入りごはん 豚肉のチャップ炒め みずなのスープ みかん缶	お菓子/米・精白米/セイバク/サラダ油/砂糖/ごま	豚肉/鶏ささ身	ピーマン/にんじん/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 梅香おにぎり (米、梅干し、ゆかり、ごま) お菓子	E1キ- 551 kcal たんぱく質 18.3 g 炭水化物 100.7 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.2 g
10 水	麦入りごはん 鯖の竜田揚げ キャベツのおかかあえ 具だくさん味噌汁	お菓子/米・精白米/セイバク/片栗粉/サラダ油/ホットケーキ粉	牛乳(AMおやつ)/さば/かつお節/みそ/脱脂粉乳/チーズ/ウインナー	にんにく/しょうが/キャベツ/もやし/玉ねぎ/にんじん/しめじ/ねぎ/トマト缶詰(ジュース)/とうもろこし	スキムミルク ピザ風蒸しパン (ホットケーキ粉、トマトジュース、とうもろこし、チーズ、ウインナー) 牛乳 お菓子	E1キ- 583 kcal たんぱく質 24.3 g 炭水化物 81.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
11 木	麦入りごはん ハンバーグ ツナマカロニサラダ 甘夏缶	米・精白米/セイバク/パン粉/サラダ油/マカロニ/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	にんじん/玉ねぎ/きゅうり/とうもろこし/甘夏缶	スキムミルク お菓子 煮干し お茶 ヨーグルト	E1キ- 572 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 89.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.0 g
12 金	麦入りごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 三色ごま和え とまと	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)/豚肉/かまぼこ/脱脂粉乳	にんじん/キャベツ/しょうが/玉ねぎ/もやし/ほうれん草/小松菜/ねぎ/トマト/果汁	果汁(2~5歳児) お茶(0~1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	E1キ- 534 kcal たんぱく質 18.0 g 炭水化物 90.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.2 g
13 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子/米・精白米/ごま/じゃがいも	ウインナー	にんじん/しめじ/ねぎ/玉ねぎ/ゆかり/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	E1キ- 433 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 73.4 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 0.8 g
15 月	麦入りごはん けんちん揚げ照り煮 ハムのサラダ チーズ	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)/豆腐/鶏ひき肉/干ひじき/ロースハム/チーズ/アガー/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/キャベツ/とうもろこし/温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	お茶 みかんゼリー (ミカンジュース、アガー) 牛乳 お菓子	E1キ- 625 kcal たんぱく質 25.3 g 炭水化物 75.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
16 火	麦入りごはん チキンの照焼き 切干大根のスープ もやしのわかめ和え	お菓子/米・精白米/セイバク/サラダ油/じゃがいも/ごま油/砂糖	鶏肉/炊き込みわかめ	切干し大根/にんじん/ねぎ/えのき/もやし	お茶 お菓子 お茶 お菓子	E1キ- 431 kcal たんぱく質 13.4 g 炭水化物 39.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 0.9 g
17 水	麦入りごはん 牛肉と豆腐のオイスター炒め キャベツとしめじのゴマあ パイン缶	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)/豆腐/牛肉/脱脂粉乳	ねぎ/玉ねぎ/もやし/キャベツ/しめじ/にんじん/とうもろこし/小松菜/パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	E1キ- 594 kcal たんぱく質 23.8 g 炭水化物 69.1 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.6 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。

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		
18 木	麦入りごはん 鶏肉入り五目うま煮 小松菜のサラダ とまと	お菓子/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/ホット ケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/さつま揚げ/脱脂 粉乳/ヨーグルト	にんじん/いんげん/ ごぼう/しょうが/小 松菜/キャベツ/トマ ト/にんじんジュース (缶詰)	スキムミルク にんじんヨーグルトケーキ (ホットケーキ粉、人参、 ヨーグルト) 牛乳 お菓子 スキムミルク お菓子 昆布	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.3 g 炭水化物 75.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
19 金	麦入りごはん 白身魚のオーロラソースがけ いんげんごま和え 味噌汁	米・精白米/セイバク/ 小麦粉/バター/サ ラダ油/ごま/砂糖/ じゃがいも/マヨネ ーズ/お菓子	ヨーグルト/メルルー サ/みそ/脱脂粉乳/ 昆布	いんげん/キャベツ/ 玉ねぎ/ねぎ/にんじ ん	スキムミルク お菓子 昆布 お茶 ヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.1 g 炭水化物 98.5 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 2.0 g
20 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/じゃがいも	炊き込みわかめ/ウイ ンナー	にんじん/しめじ/ね ぎ/玉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.6 g 炭水化物 84.9 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
22 月	 手作りお弁当の日 			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 273 kcal たんぱく質 10.1 g 炭水化物 10 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 0.6 g	
23 火	麦入りごはん ミートポテト レタスのスープ もも缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/砂糖	牛ひき肉/豚ひき肉/ アガー	玉ねぎ/ピーマン/に んじん/レタス/しめ じ/もも缶/ぶどう果 汁/りんご果汁	お茶 あじさいゼリー (ぶどうジュース、 りんごジュース、アガー) お茶 お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.0 g 炭水化物 87.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 0.8 g
24 水	★ スパゲティミートソース ジュリアンスープ ゼリー	お菓子/スパゲッティ /オリーブ油/ゼリー	牛乳 (AMおやつ) / 牛 ひき肉/豚ひき肉/パ ルメザンチーズ/ペー コン/脱脂粉乳	にんじん/玉ねぎ/ト マト缶詰 (ホール) / グリーンピース/もやし /キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 87.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g
25 木	麦入りごはん 鮭のチーズ焼き 味噌汁 (じゃが芋・たまねぎ もやしときゅうりのゆかり)	米・精白米/セイバク/ マヨネーズ/パン粉 /サラダ油/じゃがい も/ロールパン	ヨーグルト/鮭/パル メザンチーズ/みそ/ 脱脂粉乳	パセリ/玉ねぎ/えの き/にんじん/ねぎ/ もやし/きゅうり/ゆ かり/ブルーベリー (ジャム)	スキムミルク ブルーベリージャムサンド (ロールパン、ブルーベ リージャム) お茶 ヨーグルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27.2 g 炭水化物 87.2 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.6 g
26 金	麦入りごはん 肉団子スープ ブロッコリーのパジル/とまと	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/ じゃがいも/マカロニ /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/干し椎 茸/ブロッコリー/と うもろこし/パジル/ とまと	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.4 g 炭水化物 87.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
27 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/じゃがいも	ウインナー	にんじん/しめじ/ね ぎ/玉ねぎ/ゆかり/ 果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.3 g 炭水化物 92.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 0.8 g
29 月	麦入りごはん 豚じゃがが煮 切り干し大根の甘酢和え てづくりふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ご ま	牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉/干ひじき/油揚げ /あおのり/煮干し/ 炊き込みわかめ/脱脂 粉乳	玉ねぎ/にんじん/い んげん/切干し大根/ 小松菜/しめじ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.1 g 炭水化物 99.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g
30 火	麦入りごはん 豚肉の中華炒め チンゲンサイのスープ とまと	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 片栗粉/じゃがいも/ ごま/ごま油/砂糖	豚肉/干ひじき	ピーマン/にんじん/ 生しいたけ/玉ねぎ/ もやし/キャベツ/に んにく/しょうが/チ ンゲンツァイ/トマト	お茶 ひじきおにぎり (米、ひじき、ごま) お茶 お菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.1 g 炭水化物 99.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.1 g

★注意★ 20日(土)に園内の害虫駆除をしますので、22日(月)は給食を作ることができません。

ご家庭からお弁当をお願いいたします。

ミニトマト等球形の食材をお弁当に入れる場合は誤嚥防止のため、3~5歳児2分の1、

0~2歳児は4分の1に、カットしてください。(普通食)

