

7月給食だより

越前市公立認定こども園・保

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》 焼きさば ポテトサラダ 味噌汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／オリーブ油／ふ	牛乳(AMおやつ)／さ ば／ツナ／みそ／脱脂 粉乳／ヨーグルト	きゅうり／にんじん／ とうもろこし／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	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 71.4 g 23.4 g 17.1 g 1.6 g
2 木	《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ 春雨サラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／はるさめ／砂 糖／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／牛 ひき肉／豚ひき肉／ ロースハム／脱脂粉乳 ／昆布	ビーマン／なす／玉ね ぎ／きゅうり／にんじ ん／もやし／みかん缶	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	650 kcal 86.7 g 25.3 g 22.1 g 1.7 g
3 金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のスープ 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／チーズ／脱脂粉乳	キャベツ／もやし／ね ぎ／にんじん／にんに く／しょうが／小松菜 ／玉ねぎ／とうもろこ し	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	466 kcal 36.8 g 24.4 g 9.6 g 1.6 g
4 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま	炊き込みわかめ／ウイ ンナー	にんじん／玉葱／ねぎ ／じゃがいも／しめじ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
6 月	《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／カレーウ ／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／牛 肉／脱脂粉乳／牛乳 (PMおやつ)	なす／かぼちゃ／玉ね ぎ／ビーマン／とうも ろこし／にんにく／ きゅうり／キャベツ／ にんじん／トマト	シリア(2～5歳児) 牛乳(0,1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 39.3 g 14.9 g 17.6 g 1.8 g
7 火	《麦入りごはん》 フランクア・パッサリーニョ 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)／ゼリー	鶏肉／なると	玉ねぎ／にんにく／パ セリ／レモン果汁／干 し椎茸／ねぎ／とうも ろこし／もやし／ゆか り	お茶 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	561 kcal 100 g 18.8 g 10.6 g 1.2 g
8 水	《麦入りごはん》 ポークケチャップ 小松菜のスープ 甘夏缶	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	しめじ／玉ねぎ／ビー マン／にんにく／パセ リ／切干し大根／小松 菜／にんじん／甘夏缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	644 kcal 50.4 g 29.2 g 17.7 g 1.4 g
9 木	《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)／ 絹ごし豆腐／脱脂粉乳 ／カルピス／アガー	パセリ／にんじん／と うもろこし／玉ねぎ／ チンゲンツァイ／メロン	お茶 カルピスゼリー (カルピス・アガー) 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 17.8 g 21.1 g 11.1 g 0.9 g
10 金	《麦入りごはん》 フェジョアード風 スパゲティサラダ てづくりふりかけ	米・精白米／セイバク／ サラダ油／じゃがいも ／スパゲティ／オリ ーブ油／ごま／お菓 子	ヨーグルト／ミックス ビーンズ／豚肉／ウイ ンナー／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／に んにく／キャベツ／ きゅうり／とうもろこ し	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	602 kcal 97.9 g 28.2 g 15.6 g 1.6 g
11 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま	ウインナー	ゆかり／にんじん／玉 葱／ねぎ／じゃがいも ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 78 g 12.3 g 12.2 g 0.8 g
13 月	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル ハムサラダ 具だくさん味噌汁	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／にんじん／ 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	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	595 kcal 85.3 g 26.5 g 15.5 g 2.9 g
14 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／にんじん／ ズッキーニ／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	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 95.4 g 18.8 g 7.9 g 1.7 g
★ 15 水	チキンカツバーガー カラフルスープ シューアイス(2～5歳児) ゼリー(0.1歳児) Happy Lunch	お菓子／パン／小麦粉 ／パン粉／サラダ油／ シュウクリーム／ゼリー	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／にんじん ／玉ねぎ／小松菜	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	632 kcal 88.2 g 28.8 g 23.2 g 2.4 g
16 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが ぎやぱつの小魚和え トマト	米・精白米／セイバク／ じゃがいも／糸こんに ゃく／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／にんじん／い んげん／キャベツ／小 松菜／トマト／もやし	お茶 やきそば (中華麺・にんじん・キャベツ・もや し・ソース) お茶 ヨーグルト	1杯分 炭水化物 たんばく質 脂 質 食塩相当量	448 kcal 49.5 g 18.3 g 5.1 g 1.7 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			
17 ／ 金	「麦入りごはん」 マーボー豆腐 切干しサラダ スイカ	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／にんじん／ね ぎ／にんにく／しょう が／切干し大根／きゅ うり／小松菜／スイカ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	666 kcal 49.5 g 26.3 g 17.8 g 1.6 g
18 ／ 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま	炊き込みわかめ／ウイ ンナー	にんじん／玉葱／ねぎ ／じゃがいも／しめじ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 100 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
21 ／ 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 みかん缶	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／砂糖	豚肉	キャベツ／チンゲンツアイ ／にんじん／玉ねぎ／生 しいたけ／もやし／にん じく／きゅうり／とうも ろこし／みかん缶	お茶 お菓子 お茶 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 kcal 72.1 g 13.6 g 7.8 g 0.8 g
22 ／ 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／脱脂粉乳／牛乳 (PMおやつ)	パセリ／キャベツ／小 松菜／にんじん／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・油) お茶 ヨーグルト	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 78 g 26.6 g 9.8 g 1.0 g
23 ／ 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 ／小麦粉／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	玉ねぎ／にんじん／と うもろこし／いんげん ／しめじ／ねぎ	お茶 アイスクリーム(3歳児～) お菓子(0.1.2歳児) 牛乳 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	718 kcal 96.2 g 23.7 g 26.1 g 1.6 g
24 ／ 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／アガー	にんじん／玉ねぎ／い んげん／もやし／きゅ うり／にんじんジュー ス／りんごジュース	お茶 キャロットゼリー (にんじんジュース・りんご ジュース・アガー) 牛乳 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	585 kcal 98.2 g 27.1 g 14.0 g 2.1 g
25 ／ 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま	ウィンナー	ゆかり／にんじん／玉 葱／ねぎ／じゃがいも ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 84.9 g 12.3 g 12.2 g 0.8 g
27 ／ 月	「麦入りごはん」 鶏の唐揚げ 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	にんにく／(りん茎)／ きゅうり／にんじん／ とうもろこし／トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	665 kcal 46.8 g 27.7 g 21.4 g 1.1 g
28 ／ 火	「麦入りごはん」 ミートポテト ミックススープ パン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま(い り)	牛ひき肉／豚ひき肉／ わかめ	玉ねぎ／とうもろこし ／ピーマン／にんじん ／しめじ／小松菜／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	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	634 kcal 113 g 18.4 g 16.4 g 1.5 g
29 ／ 水	「麦入りごはん」 タンダーリーチキン 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 (いり)／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／脱 脂粉乳／煮干し	しょうが／にんにく／(り ん茎)／小松菜／もやし ／にんじん／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 お茶 ヨーグルト	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	455 kcal 71.8 g 24.2 g 7.7 g 1.1 g
30 ／ 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 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／コッパバン／ オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 ひき肉／ウィンナー／ チーズ／脱脂粉乳	かぼちゃ／玉ねぎ／ しょうが／いんげん／ 小松菜／ほうれん草／ にんじん／もやし／に んにく／パプリカ	お茶 カシヨーホケンチ (コッパバン・油・ウィンナー・パ プリカ・玉葱・ケチャップ・チー ズ) 牛乳 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	636 kcal 58.8 g 21.0 g 19.1 g 1.4 g
31 ／ 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	にんじん／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 牛乳 お菓子	I類 ⁺ - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 kcal 83.3 g 24.8 g 13.4 g 1.6 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。

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

