

5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			エネルギー	炭水化物
1 ／ 金	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ビーフンサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂糖 ／片栗粉／ビーフン ／オリーブ油／ごま	牛乳 (AMおやつ) / 豆 腐／豚ひき肉／鶏ひき 肉／みそ／チキンスー プ	玉ねぎ／にんじん／ねぎ ／にんにく／しょう が／きゅうり／とうも ろこし／トマト／たけ のこ	お茶 たけのこご飯のおにぎり (米・たけのこ・にんじん ・ごま・酒・みりん・醤油) 牛乳 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 98.1 g 19 g 12.4 g 1.1 g
★ 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／じゃがい も	炊き込みわかめ／鶏肉	にんじん／えのき／葉 ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
7 ／ 木	《麦入りごはん》 鶏肉の香り焼き 五月のスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油／ごま／ホット ケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉／みそ／豆腐／あお のり／煮干し／炊き込 みわかめ／脱脂粉乳／ 牛乳 (PMおやつ) / チ キンスープ	にんにく／ねぎ／生し いたけ／ピーマン／玉 ねぎ／たけのこ／みつ ば／にんじん／よもぎ	スキムミルク よもぎ入り蒸しパン (よもぎ・ホットケーキ粉 ・牛乳) 牛乳 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 78 g 27.3 g 11.9 g 1.6 g
8 ／ 金	《麦入りごはん》 豚肉と春野菜の味噌炒め 中華風スープ いちご	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／ごま 油	牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉／みそ／わかめ／脱 脂粉乳	キャベツ／玉ねぎ／ア スパラガス／にんじん ／しょうが／にんにく ／ねぎ／えのき／いち ご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 kcal 81 g 21.9 g 6.4 g 1.4 g
★ 9 ／ 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま	ゆかり ウィンナー (卵／乳／大豆なし)	にんじん／玉葱／ねぎ じゃがいも／しめじ	果汁 お菓子 お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g
11 ／ 月	《麦入りごはん》 焼さけ 春薫るペパロンチーノサラダ オニオンスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／スパゲッ ティ／オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) / 鮭 ／ロースハム／わかめ ／脱脂粉乳／昆布／チ キンスープ	とうもろこし／アスパ ラガス／キャベツ／さ やえんどう／にんにく ／玉ねぎ／にんじん／ えのき	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 89.7 g 30.3 g 11.8 g 2.0 g
12 ／ 火	《麦入りごはん》 鶏のから揚げ 小松菜のサラダ みずなのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／オリーブ油	鶏肉／えんどう／チキ ンスープ	小松菜／にんじん／も やし／えのき／みずな ／とうもろこし／玉ね ぎ	お茶 えんどうご飯のおにぎり (米・えんどう・塩) お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 115 g 25.5 g 12.7 g 1.3 g
13 ／ 水	《麦入りごはん》 すきやき風煮 三色ごま和え パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／ふ／サラダ油／砂糖 ／ごま	牛乳 (AMおやつ) / 牛 肉／ジョア／うるめだ し	にんじん／玉ねぎ／ねぎ ／もやし／きゅうり ／パイン缶	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 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 94.1 g 22.7 g 11.4 g 1.5 g
14 ／ 木	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 切干しサラダ チーズ	米・精白米／セイバク ／ごま／片栗粉／パン 粉／サラダ油／ごま油 ／砂糖／ホットケーキ 粉／ココアクッキー	ヨーグルト／ツナ／鶏 ひき肉／豆腐／干ひじ き／みそ／ロースハム ／チーズ／脱脂粉乳／ 牛乳 (PMおやつ)	玉ねぎ／にんじん／切 干し大根／小松菜	スキムミルク ココアチップ蒸しパン (ホットケーキ粉・ ノール・牛乳) お茶 ヨーグルト		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 83.7 g 25.7 g 15.0 g 1.5 g
15 ／ 金	 遠足 						エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 93.1 g 22.5 g 11.5 g 2.0 g
★ 16 ／ 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 ウィンナー (卵・乳・大豆なし)	にんじん／玉葱／ねぎ じゃがいも／しめじ	果汁 お菓子 お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 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		
18 月	《麦入りごはん》 春野菜のうま煮 マカロニサラダ 甘夏缶	米・精白米/セイバク/ サラダ油/じゃがい も/砂糖/マカロニ/ オリーブ油/お菓子	ヨーグルト/鶏肉/さ つま揚げ/ロースハム /脱脂粉乳/うるめだ し	にんじん/キャベツ/ たけのこ/いんげん/ きゅうり/とうもろこ し/甘夏缶	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 94.3 g たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 鉄分たっぷりサラダ わかめスープ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ ごま/オリーブ油/ご ま油/ごはん	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /干ひじき/ツナ/わ かめ/しらす干し/炊 き込みわかめ/チキン スープ	ほうれん草/もやし/ にんじん/とうもろこ し/えのき/玉ねぎ	お茶 しらすとわかめのおにぎり (米・しらす干し・ごま ・わかめ) お茶 お菓子	エネルギー 458 kcal 炭水化物 71.4 g たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.5 g
20 水	ハヤシライス ポテトフライ ブロッコリーのドレッシング和え もも缶 Happy Lunch	お菓子/米・精白米/ オリーブ油/砂糖/ じゃがいも/サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /豚 ひき肉/脱脂粉乳/ハ ヤシルウ	ドライパセリ/玉ねぎ /にんじん/しめじ/ トマト缶/ブロッコ リー/キャベツ/もも 缶	スキムミルク たい焼き 牛乳 お菓子	エネルギー 656 kcal 炭水化物 98.7 g たんぱく質 22 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.5 g
21 木	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜炒め 春雨スープ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ はるさめ/ごま/ごま 油/ロールパン	牛乳 (AMおやつ) /豚 肉/脱脂粉乳/ホップク リーム(乳脂肪)/チキン スープ	もやし/しょうが/ キャベツ/玉ねぎ/に んじん/にら/トマト /みかん缶	スキムミルク みかんロールサンド (ロールパン・ホイップクリーム ・みかん缶) 牛乳 お菓子	エネルギー 643 kcal 炭水化物 95.2 g たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
22 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハバーク 具たくさんスープ 粉ふきいも	お菓子/米・精白米/ ごま	牛乳 (AMおやつ) /高 野豆腐/牛ひき肉/豚 ひき肉/牛乳(昼食) /あおのり/脱脂粉乳 /煮干し/チキンス ープ	玉ねぎ/キャベツ/も やし/にんじん/ねぎ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 589 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 26.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.1 g
★ 23 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子/米・精白米/ ごま	ゆかり ウィンナー (卵・乳/大豆なし)	にんじん/玉葱/ねぎ じゃがいも/しめじ	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》 ポークカレー 野菜のドレッシング和え トマト	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/オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) /豚 肉/わかめ/脱脂粉乳 /カレールウ	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/りんご/ キャベツ/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 571 kcal 炭水化物 90.8 g たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
26 火	《麦入りごはん》 ビーフンの炒め物 チンゲンサイのスープ ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/ビーフン/ サラダ油/じゃがいも /白ごま/ごま油/砂 糖	豚肉/寒天/チキン スープ	玉ねぎ/キャベツ/に んじん/もやし/干し 椎茸/チンゲンサイ/ ネクター/もも缶	お茶 ももゼリー (ネクターもも・もも缶・アガー ・砂糖) お茶 お菓子	エネルギー 495 kcal 炭水化物 84.4 g たんぱく質 16 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g
27 水	《麦入りごはん》 鯖の竜田揚げ ほうれん草と切干のごまあえ みかん缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま	牛乳 (AMおやつ) /さ ば/脱脂粉乳	にんにく/しょうが/ ほうれん草/にんじん /切干し大根/みかん 缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal 炭水化物 80.5 g たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.1 g
28 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが 青菜のおかかあえ 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/片栗粉	ヨーグルト/豚肉/干 ひじき/かつお節/脱 脂粉乳/みそ/うるめ だし	玉ねぎ/にんじん/い んげん/小松菜/もや し/トマト	スキムミルク 五平餅 (米・サラダ油・みそ・ごま ・砂糖・みりん・片栗粉) お茶 ヨーグルト	エネルギー 550 kcal 炭水化物 97.4 g たんぱく質 24.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.2 g
29 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 小松菜のごま和え 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) /高 野豆腐/鶏肉/卵(昼 食)/脱脂粉乳/うる めだし	にんじん/玉ねぎ/に ら/小松菜/キャベツ /パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 577 kcal 炭水化物 83.9 g たんぱく質 28.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g
★ 30 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 ウィンナー (卵・乳・大豆なし)	にんじん/玉葱/ねぎ じゃがいも/しめじ	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

きちんと食べよう朝ごはん

新緑の5月は、ゴールデンウィークから始まります。4月の新学期のスタートは新しい環境での日々で戸惑うこともあったことでしょう。子どもたちの食欲はいかがでしたか？お友だちと元気で遊ぶことが出来ましたか？家庭では、早寝、早起きを心がけていたただけでしようか。朝ごはんは毎日食べて、元気に一日のスタートができていますでしょうか。眠っている間にながった体温を上げ、元気に園の活動をするためには、朝ごはんはとても大切です！

休日が続きますが、生活リズムを崩さないように、朝の光の中で、ゆったりと時間をとり、家族そろって朝食を囲んでスタートしましょう♪

