



6月給食だより



越前市公立認定こども園・保育

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	体の調子をととのえるもの		エネルギー	栄養成分
2 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 カラフルサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖	牛乳/高野豆腐/鶏肉 /卵/ロースハム/脱 脂粉乳/煮干し	人参/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	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	574 kcal 79.8 g 31.4 g 15.7 g 1.8 g
3 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/人参/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・ごま) 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	594 kcal 95.3 g 20.6 g 15.7 g 1.3 g
4 水	《麦入りごはん》 赤魚の塩焼き 中華サラダ 玉葱のみそ汁	米・精白米/セイバク /はるさめ/とうもろ こし/ごま/ごま油/ 砂糖/麩/コッペパン /サラダ油	ヨーグルト/あこうだ い/干ひじき/みそ/ 脱脂粉乳/きな粉	きゅうり/人参/玉ね ぎ/ねぎ	スキムミルク 揚げパン (コッペパン・きな粉・砂糖・塩 ・サラダ油) 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	657 kcal 102.1 g 27.3 g 17.4 g 2.2 g
5 木	《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/豚肉/豆腐/脱 脂粉乳	玉ねぎ/キャベツ/人 参/もやし/干し椎茸 /ねぎ	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	606 kcal 89.1 g 27.8 g 17.2 g 1.5 g
6 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/オリ ブ油	牛乳/豚肉/わかめ/ 干ひじき/脱脂粉乳	しょうが/もやし/し めじ/ねぎ/玉ねぎ/ キャベツ/人参/メロ ン	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	508 kcal 80.5 g 21 g 12.9 g 1.4 g
★ 7 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油	わかめ/鶏肉/豆腐	人参/えのき/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	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
9 月	《麦入りごはん》 打ち豆入りカレー フレンチサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/カレール ウ	牛乳/鶏ひき肉/打ち 豆/ロースハム/脱脂 粉乳	玉ねぎ/人参/えだま め/きゅうり/キャ ベツ/とうもろこし/ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当	601 kcal 91.7 g 25.1 g 17.1 g 1.6 g
10 火	《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め 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/人参/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) お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当	569 kcal 103.2 g 21.5 g 9.2 g 1.2 g
11 水	《麦入りごはん》 アジのかば焼き キャベツのおかか和え 具たくさんみそ汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ホット ケーキ粉	牛乳/アジ/かつお節 /みそ/脱脂粉乳/ チーズ/ウィンナー	キャベツ/もやし/玉 ねぎ/人参/しめじ/ ねぎ/トマト缶/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・トマト缶・サラダ油・ とうもろこし・チーズ・ウィンナー) 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	480 kcal 72.9 g 26.0 g 10.6 g 2.1 g
12 木	《麦入りごはん》 ハンバーグ ツナマカロニサラダ 人参グラッセ	米・精白米/セイバク /パン粉/サラダ油/ マカロニ/バター/砂 糖/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	玉ねぎ/きゅうり/人 参/とうもろこし	スキムミルク お菓子 煮干し 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	604 kcal 88.6 g 26.3 g 17.7 g 1.2 g
13 金	《麦入りごはん》 豚肉と玉ねぎの炒め物 三色ごま和え トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま	牛乳/豚肉/かまぼこ	ねぎ/人参/キャベツ /しょうが/玉ねぎ/ もやし/ほうれん草/ トマト/果汁	果汁 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	467 kcal 83.9 g 16.2 g 8.8 g 1.1 g
★ 14 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	しめじ/しそ/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	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 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。



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	体の調子をととのえるもの		
16 ／ 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	180 kcal 炭水化物 29.2 g たんぱく質 7.1 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.3 g
17 ／ 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／わかめ／寒天	切干大根／人参／ねぎ ／えのき／もやし／温 州蜜柑	お茶 みかんゼリー (温州蜜柑・寒天・砂糖) お茶 お菓子	414 kcal 炭水化物 62.9 g たんぱく質 14.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.0 g
★ 18 ／ 水	スパゲティミートソース ジュリアンスープ もも缶 ハッピーランチ	パウムクーヘン／スパ ゲッティ／オリーブ油 ／バター／小麦粉	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／えんどう／パル メザンチーズ／ベーコ ン／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／トマト 缶／パセリ／もやし／ キャベツ／もも缶	スキムミルク パウムクーヘン 牛乳 お菓子	641 kcal 炭水化物 84.2 g たんぱく質 25.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g
19 ／ 木	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 きゅうりとコーンの甘酢 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／とうもろ こし／ホットケーキ粉	牛乳／鶏肉／さつま揚 げ／脱脂粉乳／ベーコ ン	人参／いんげん／しょ うが／キャベツ／もや し／きゅうり／トマト ／小松菜	スキムミルク 小松菜のホットケーキ (ホットケーキ粉・ベーコ ン・牛乳・小松菜・サラダ油) 牛乳 お菓子	548 kcal 炭水化物 96.0 g たんぱく質 24.4 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g
20 ／ 金	《麦入りごはん》 白身魚のチキンスがけ いんげんごま和え みそ汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖／ごま／じゃがい も／お菓子	ヨーグルト／メルル ／サ／みそ／脱脂粉乳 ／昆布	玉ねぎ／いんげん／ キャベツ／ねぎ／人参	スキムミルク お菓子 昆布 お茶 ヨーグルト	525 kcal 炭水化物 87.1 g たんぱく質 24.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g
★ 21 ／ 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油	わかめ／鶏肉／豆腐	人参／えのき／ねぎ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	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
23 ／ 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／豆腐／鶏ひき肉 ／干ひじき／ロースハ ム／チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／キャ ベツ／とうもろこし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	579 kcal 炭水化物 79.7 g たんぱく質 25.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
24 ／ 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／砂糖	牛ひき肉／豚ひき肉 ／寒天	玉ねぎ／とうもろこし ／ピーマン／人参／レ タス／パセリ／トマト ／ぶどう／りんご	お茶 あじさいゼリー (ぶどう・りんご・寒天・砂糖) お茶 お菓子	500 kcal 炭水化物 81.5 g たんぱく質 15.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 0.7 g
25 ／ 水	《麦入りごはん》 牛肉と豆腐のオムレツ炒め キャベツとしめじのゴマ和え 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／豆腐／牛肉／脱 脂粉乳	ねぎ／玉ねぎ／もやし ／キャベツ／しめじ ／人参／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	537 kcal 炭水化物 84.5 g たんぱく質 24.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g
26 ／ 木	《麦入りごはん》 鮭のチーズ焼き みそ汁 もやしときゅうりのゆかり和え	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／人参／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	544 kcal 炭水化物 89.4 g たんぱく質 29.4 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ ブロッコリーのバジルサラダ きな粉	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／砂糖	牛乳／鶏ひき肉／きな 粉／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／小松菜／も やし／人参／干し椎茸 ／ブロッコリー／とう もろこし／バジル	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	534 kcal 炭水化物 90.0 g たんぱく質 26.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 28 ／ 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	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	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
30 ／ 月	《麦入りごはん》 豚じゃがが煮 切干大根の甘酢和え 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／豚肉／干ひじ き／油揚げ／あおのり ／煮干し／わかめ／脱 脂粉乳	玉ねぎ／人参／いん げん／切干大根／小松 菜／しめじ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	566 kcal 炭水化物 94.4 g たんぱく質 25.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g

★注意★ 14日(土)に園内の害虫駆除をしますので、16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)

