

2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		
2月	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごま和え わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま／砂糖／ごま油	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／わかめ／脱脂粉乳	小松菜／キャベツ／人 参／えのき／みずな／ 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 508 kcal 炭水化物 76.7 g たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
3月	《麦入りごはん》 おにさんハンバーグ ブロッコリー塩ゆで チンゲン菜のスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／コーンスナッ ク／スパゲッティ／ご ま	豚ひき肉／牛ひき肉／ わかめ	玉ねぎ／グリーンピース ／ブロッコリー／チン ゲン菜／とうもろこし ／ねぎ／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 493 kcal 炭水化物 98.0 g たんぱく質 12.6 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.4 g
4月	《麦入りごはん》 ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え パイン缶	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／サラダ 油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／ウィン ナー／チーズ／かつお 節／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／人参／もやし ／ほうれん草／パイン 缶	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	エネルギー 536 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g
5月	《麦入りごはん》 赤魚の煮付け カラフルサラダ いよかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／オ リーブ油	牛乳（AMおやつ）／あ こうだい／ロースハム ／寒天／あずき(こし)	しょうが／ねぎ／キャ ベツ／きゅうり／とう もろこし／人参／いよ かん	お茶 水ようかん (寒天・砂糖・あずき) 牛乳 お菓子	エネルギー 500 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 28.0 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.1 g
★6月	ソースかつ丼 里芋煮ころがし風 打ち豆汁	お菓子／米・精白米／ 小麦粉／パン粉／サラ ダ油／里芋／砂糖	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／打ち豆／みそ／脱 脂粉乳	人参／玉ねぎ／しめじ ／小松菜	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 664 kcal 炭水化物 96.6 g たんぱく質 32.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
★7月	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	人参／えのき／葉ねぎ ／果汁	お茶 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
9月	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 小松菜と油揚げの和え物 みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／白ごま／砂糖 ／食パン／マヨネーズ	牛乳（AMおやつ）／メ ルルーサ／油揚げ／脱 脂粉乳／パルメザン チーズ	人参／パセリ／小松菜 ／きゅうり／しめじ／ みかん	スキムミルク 粉チーズトースト (食パン・パルメザンチーズ ・マヨネーズ) 牛乳 お菓子	エネルギー 599 kcal 炭水化物 82.5 g たんぱく質 28.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g
10月	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春雨サラダ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／はるさめ ／ごま／ごま油／砂糖	鶏肉／ベーコン／昆布	人参／玉ねぎ／キャベ ツ／ブロッコリー／と うもろこし／きゅうり	果汁 (2～5歳児) お茶 (0～1歳児) お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.1 g たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.3 g
12月	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 鉄分たっぷりサラダ ふりかけ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／ご ま／マヨネーズ／ホッ トケーキ粉	ヨーグルト／高野豆腐 ／鶏肉／卵(昼食)／ 干ひじき／ツナ／脱脂 粉乳／牛乳 (PMおや つ)	人参／玉ねぎ／にら／ ほうれん草／キャベツ ／とうもろこし／かぼ ちゃ	スキムミルク かぼちゃの蒸しパン (かぼちゃ・ホットケーキ粉・ 牛乳・サラダ油) ヨーグルト	エネルギー 593 kcal 炭水化物 81.5 g たんぱく質 30.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
13月	《麦入りごはん》 ひき肉カレー 野菜のドレッシング和え イチゴのハートカップゼリー	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／イチゴのハート カップゼリー	牛乳 (AMおやつ)／豚 ひき肉／脱脂粉乳	しめじ／玉ねぎ／人参 ／キャベツ／きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 559 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
★14月	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／果汁	お茶 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

※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牛乳や卵についてはアレルギーのあるお子さんのために、使用するか／しないが記述してあります





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 月	《麦入りごはん》 冬野菜のそぼろ煮 ブロッコリーとツナのサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 里芋／砂糖／片栗粉／ ごま／マヨネーズ	牛乳（AMおやつ）／鶏 ひき肉／ツナ／きな粉 ／脱脂粉乳／昆布	大根／人参／れんこん ／しょうが／ブロッコ リー	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 555 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	
17 火	《麦入りごはん》 牛肉とごぼうのきんぴら 白菜のスープ 清見オレンジ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 糸こんにゃく／ごま／ ごま油／砂糖	牛肉／ベーコン／干ひ じき	ごぼう／人参／玉ねぎ ／ねぎ／白菜／清見オ レンジ	お茶 ひじきおにぎり （米・ひじき・醤油・砂糖・ごま） お茶 お菓子	エネルギー 441 kcal 炭水化物 70.7 g たんぱく質 13.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g	
18 水	★ 鮭ごはん 揚げ鶏のレモン煮 わかめスープ もも缶 	お菓子／米・精白米／ 砂糖／ごま／片栗粉／ サラダ油／原宿ドッグ	牛乳（AMおやつ）／サ ケフレーク／鶏肉／豆 腐／わかめ／脱脂粉乳	人参／レモン／パセリ ／玉ねぎ／ねぎ／もや し／もも缶	スキムミルク 原宿ドッグ 牛乳 お菓子	エネルギー 585 kcal 炭水化物 96.1 g たんぱく質 28.3 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.5 g	
19 木	《麦入りごはん》 みそおでん 白菜のり酢和え みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 里芋／ごま油／砂糖／ ホットケーキ粉／オリ ーブ油	牛乳（AMおやつ）／は んぺん／ウィンナー／ 生揚げ／みそ／焼きの り／脱脂粉乳／ヨーグ ルト	大根／人参／白菜／小 松菜／もやし／みかん	スキムミルク ヨーグルトホットケーキ （ホットケーキ粉・ヨーグルト ・オリーブ油） 牛乳 お菓子	エネルギー 621 kcal 炭水化物 94.0 g たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g	
20 金	《麦入りごはん》 チキンとマカロニのクリーム煮 野菜のドレッシング和え トマト	米・精白米／セイバク ／マカロニ／じゃがい も／サラダ油／オリ ーブ油／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ベ ジメソール／脱脂 粉乳／ロースハム	玉ねぎ／人参／エリン ギ／グリーンピース／ キャベツ／きゅうり／ トマト	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 570 kcal 炭水化物 95.0 g たんぱく質 26.0 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.7 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	炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐	人参／えのき／葉ねぎ ／果汁	お茶 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	
24 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 りんご	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 片栗粉／ビーフン／ご ま	豚肉／炊き込みわかめ	白菜／チンゲン菜／人 参／玉ねぎ／生しいた け／もやし／にんにく ／きゅうり／りんご	お茶 わかめおにぎり （米・ごま・わかめ） お茶 お菓子	エネルギー 533 kcal 炭水化物 108.9 g たんぱく質 15.3 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.8 g	
25 水	《麦入りごはん》 手作りカレーコロッケ 具だくさんすまし汁 チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／パン粉／サ ラダ油	牛乳（AMおやつ）／牛 ひき肉／豚ひき肉／豆 腐／チーズ／脱脂粉乳 ／煮干し	玉ねぎ／人参／えのき ／ねぎ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 652 kcal 炭水化物 94.7 g たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g	
26 木	《麦入りごはん》 白身魚のごま味噌だれ わかめ入り五色サラダ みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／ごま／砂糖／ 片栗粉／オリーブ油／ コーンフレーク／マ シュマロ／バター	牛乳（AMおやつ）／メ ルルーサ／みそ／ロー スハム／わかめ／脱脂 粉乳	キャベツ／きゅうり／ 人参／とうもろこし／ みかん	スキムミルク フレークスクエア （コーンフレーク・マシュマロ ・バター） 牛乳 お菓子	エネルギー 563 kcal 炭水化物 91.0 g たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.5 g	
27 金	《麦入りごはん》 豆腐と青菜のチャンプルー 味噌汁 てづくりふりかけ	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油／ ごま油／ごま／お菓子	ヨーグルト／豆腐／豚 肉／卵（昼食）／みそ ／あおのり／煮干し／ 炊き込みわかめ／脱脂 粉乳	チンゲン菜／人参／も やし／玉ねぎ／ほうれ ん草／しめじ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 503 kcal 炭水化物 75.2 g たんぱく質 25.4 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.9 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 （昼食）	しめじ／しそ／果汁	お茶 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	

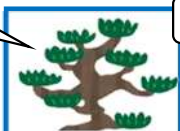
2月7日はふるさとの
日

わたしたちのふるさと「福井県」は、越前と若狭からなるひとつの国であり、
越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれた国でした。
今の形の福井県が誕生したのは、1881年（明治14年）2月7日です。
この日を「ふるさとの日」に指定し、郷土についての理解を深めてもらい、
ふるさと福井への思いを新たにするための日としています。



福井県の
シンボル

松



水仙



越前がに



つぐみ

