

7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	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの		午後 午前	
1 月	《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ 春雨サラダ 甘夏缶	おかし／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／春雨／砂糖／ オリーブ油／小麦粉	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／たまご／ロース ハム／脱脂粉乳／しら す干し／竹輪	ピーマン／なす／玉葱 ／きゅうり／にんじん ／もやし／甘夏缶／ね ぎ	スキムミルク ちりめんじゃこおやき (しらす・ねぎ・竹輪・小麦粉・ しお・こしょう・油・脱脂粉乳) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ -	624 kcal 炭水化物 85.1 g たんぱく質 29.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
2 火	《麦入りごはん》 焼きさば ポテトサラダ 味噌汁	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／オリーブ油／ふ／カ クテルゼリー	牛乳／焼きさば／シー チキン／わかめ／みそ	きゅうり／にんじん／ とうもろこし／玉葱／ ねぎ／みかん缶／もも 缶／パインアップル缶	お茶 カラフルフルーツポンチ (カラフルゼリー・もも缶 みかん缶・ばいん缶) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ -	458 kcal 炭水化物 70.1 g たんぱく質 21.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
3 水	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め トマト入りスープ チーズ	おかし／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油	牛乳／豚肉／みそ／豆 腐／チーズ／脱脂粉乳	キャベツ／もやし／オ クラ／にんじん／にん にく／しょうが／トマ ト／しめじ	スキムミルク お菓子	1杯 ⁺ -	310 kcal 炭水化物 35.6 g たんぱく質 21.5 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	《麦入りごはん》 ミートポテト キャベツのサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／オリーブ 油	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／ロースハム／脱 脂粉乳／煮干し	玉葱／とうもろこし／ ピーマン／なす／にん じん／キャベツ／こま つな／トマト	スキムミルク お菓子	1杯 ⁺ -	565 kcal 炭水化物 91.5 g たんぱく質 23.5 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
5 金	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ そうめん汁 セタゼリー	米・精白米／セイバク ／かたくり粉／サラダ 油／そうめん・ひやむ ぎ／ふ／ゼリー／おか し	ヨーグルト／鶏肉／な ると／脱脂粉乳	干し椎茸／とうもろこ し	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯 ⁺ -	549 kcal 炭水化物 85.9 g たんぱく質 25.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
★ 土	パン 牛乳	おかし／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子	1杯 ⁺ -	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
8 月	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチサラダ 果物(もも缶)	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油	牛乳／牛肉／脱脂粉乳	なす／かぼちゃ／玉葱 ／トマト／ピーマン／ とうもろこし／にんじ ん／きゅうり／キャベ ツ／にんじん／もも缶	スキムミルク お菓子	1杯 ⁺ -	577 kcal 炭水化物 96.6 g たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	《麦入りごはん》 中華風炒め物 チンゲン菜のスープ てづくりふりかけ	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま油／ごま	牛乳／豚肉／ベーコン ／あおのり／煮干し／ 炊き込みわかめ／寒天	キャベツ／玉葱／生し いたけ／にら／にんじ ん／もやし／しめじ／ チンゲンツァイ／トマ ト／りんご(ストロージェ ス)	お茶 トマトゼリー (トマト・りんごジュース・寒天) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ -	345 kcal 炭水化物 56.9 g たんぱく質 15.7 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.6 g
10 水	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 豆腐の中華スープ みかん缶	おかし／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油	牛乳／メルルーサ／た まご／絹ごし豆腐／塩 昆布	にんじん／パセリ／と うもろこし／玉葱／レ タス／みかん缶／枝豆	お茶 枝豆と塩こんぶのおにぎり (ごはん・枝前・塩こんぶ) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ -	547 kcal 炭水化物 96.9 g たんぱく質 22.2 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.1 g
11 木	《麦入りごはん》 フェジョアダ風 マカロニサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ マカロニ／オリーブ油	牛乳／ミックスビーン ズ／豚肉／ウィンナー ソーセージ／ヤクルト	玉葱／にんじん／にん にく／きゅうり／と うもろこし／トマト	ミルージュ(ヤクルト製品) (2～5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ -	667 kcal 炭水化物 102.8 g たんぱく質 25.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g
12 金	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが キャベツの小魚和え 果物(メロン)	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／おかし	ヨーグルト／豚肉／干 ひじき／しらす干し／ 脱脂粉乳／煮干し	玉葱／にんじん／いん げん／キャベツ／こま つな／メロン	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	1杯 ⁺ -	543 kcal 炭水化物 97.7 g たんぱく質 25.4 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 土	パン 牛乳	おかし／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子	1杯 ⁺ -	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
16 火	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 切干しサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／かたくり粉	牛乳／豆腐／豚ひき肉 ／鶏ひき肉／みそ／ ロースハム／脱脂粉乳 ／こんぶ	玉葱／にんじん／ねぎ ／にんにく／しょうが ／切干しだいこん／こ まつな／トマト	スキムミルク お菓子 こんぶ 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ -	535 kcal 炭水化物 85.6 g たんぱく質 24.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 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おやつの後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。





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	身体の調子を整えるもの		
★ 17 ／ 水	チキンカツバーガー カラフルスープ 果物(パイン缶)	おかし／ロールパン/ 小麦粉／パン粉／サラ ダ油／シューアイス	牛乳／鶏肉／たまご	キャベツ／とうもろこ し／もやし／にんじん ／玉葱／こまつな／パ インアップル缶	お茶 シューアイス(2～5歳児) お菓子(0.1歳児) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 613 kcal 炭水化物 80.5 g たんぱく質 32.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 3.4 g
18 ／ 木	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル ピーフンサラダ 具だくさん味噌汁	米・精白米／セイバク/ 小麦粉／バター／サラ ダ油／ピーフン／お かし	ヨーグルト／メルルー サ／ロースハム／わか め／みそ／脱脂粉乳	きゅうり／にんじん/ キャベツ／もやし／え のきたけ／玉葱	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯 ⁺ - 556 kcal 炭水化物 86.5 g たんぱく質 28.1 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.9 g
19 ／ 金	《麦入りごはん》 ピーフンシチュー いんげんサラダ とまと	おかし／米・精白米/ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／バター	牛乳／牛肉／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／グリーン ピース／いんげん/ 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	1杯 ⁺ - 575 kcal 炭水化物 92 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.3 g
★ 20 ／ 土	パン 牛乳	おかし／ロールパン	牛乳	果汁	 果汁 お菓子	1杯 ⁺ - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
22 ／ 月	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン 野菜のごまドレッシング 和え 果物(すいか)	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／しろさけ/ パルメザンチーズ/ 脱脂粉乳／たまご／牛 乳	パセリ／キャベツ／こ まつな／にんじん／す いか／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・卵・牛乳・ かぼちゃ・油) ヨーグルト	1杯 ⁺ - 586 kcal 炭水化物 95.5 g たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.2 g
23 ／ 火	《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 つづくりふりかけ	おかし／米・精白米/ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油/ ごま	牛乳／ウィンナーソー セージ／たまご／豆腐 ／わかめ／あおのり/ 煮干し／炊き込みわか め／アイスクリーム	玉葱／にんじん／とう もろこし／いんげん/ ねぎ	お茶 アイスクリーム(2～5歳児) ゼリー(1歳児) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 620 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 17.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 2.7 g
24 ／ 水	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え チーズ	おかし／米・精白米/ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごはん／ごま ／サラダ油	牛乳／鶏肉／かつお節 ／チーズ	にんじん／玉葱／いん げん／オクラ／もやし	お茶 焼きおにぎり (ごはん・醤油・ごま・油) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 451 kcal 炭水化物 79.6 g たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.9 g 食塩相当 1.5 g
25 ／ 木	《麦入りごはん》 豚肉と夏野菜の味噌炒め とうがんのスープ 果物(パイン缶)	おかし／米・精白米/ セイバク／サラダ油/ 砂糖	牛乳／豚肉／みそ/ ベーコン／脱脂粉乳/ 煮干し	なす／もやし／ピーマ ン／にんじん／枝豆/ とうがん／玉葱／パセ リ／パインアップル缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 547 kcal 炭水化物 83.9 g たんぱく質 26.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.1 g
26 ／ 金	《麦入りごはん》 タンドリーチキン もやしと青菜のゆかりあえ ミックススープ	米・精白米／セイバク/ おかし／砂糖／サラ ダ油／ごま(いり)／ とうもろこし	牛乳／鶏肉／ヨーグル ト／わかめ／脱脂粉乳	しょうが／にんにく/ こまつな／もやし／に んじん／ゆかり／しめ じ／キャベツ／玉葱	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 475 kcal 炭水化物 76.9 g たんぱく質 23.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.4 g
★ 27 ／ 土	パン 牛乳	おかし／ロールパン	牛乳	果汁	 果汁 お菓子	1杯 ⁺ - 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
29 ／ 月	《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 きな粉	おかし／米・精白米/ セイバク／サラダ油/ 砂糖／かたくり粉／ご ま油	牛乳／鶏ひき肉／きな 粉／寒天	かぼちゃ／しょうが/ ほうれんそう／にんじ ん／もやし／にんにく ／ネクターもも／もも 缶	お茶 ももゼリー (ネクターもも・もも缶・寒天) ・砂糖) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 402 kcal 炭水化物 79.5 g たんぱく質 11.6 g 脂 質 6.4 g 食塩相当 0.7 g
30 ／ 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン オクラとキャベツのスープ とまと	おかし／米・精白米/ セイバク／砂糖／サラ ダ油	牛乳／鶏肉／ベーコン	にんにく／ピーマン/ 玉葱／にんじん／ズッ キーニ／オクラ／キャ ベツ／パセリ／トマト ／すいか	お茶 果物(すいか) 牛乳 お菓子	1杯 ⁺ - 434 kcal 炭水化物 72.8 g たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.0 g
31 ／ 水	《麦入りごはん》 チンジャオロースー きゅうりのしらす和え 甘夏缶	米・精白米／セイバク/ かたくり粉／サラダ 油／おかし	ヨーグルト／豚肉／し らす干し／脱脂粉乳	しょうが／にんにく/ もやし／ピーマン／に んじん／たけのこ/ きゅうり／キャベツ/ 甘夏缶	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯 ⁺ - 490 kcal 炭水化物 80.6 g たんぱく質 21.5 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.5 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。

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

