




4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			
1 / 水	《麦入りごはん》 鶏肉の煮物 きゅうりとコーンのサラダ 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/オ リーブ油	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/い んげん/きゅうり/と うもろこし/キャベツ /もやし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	527 kcal 86.4 g 22.2 g 12.2 g 1.3 g
2 / 木	《麦入りごはん》 ジャーマンポテト 切干大根のサラダ パイン缶	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	牛乳 (AMおやつ) / ウィンナー/チーズ/ ロースハム/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/切 干し大根/きゅうり/ パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	618 kcal 95.4 g 20.3 g 20.2 g 2.0 g
3 / 金	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 小松菜のみそ汁 トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油	牛乳 (AMおやつ) /メ ルルーサ/油揚げ/み そ/脱脂粉乳	にんじん/パセリ/ キャベツ/玉ねぎ/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 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	554 kcal 76.5 g 26.4 g 17.1 g 1.4 g
★ 4 / 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 たんばく質 脂質 食塩相当	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
6 / 月	《麦入りごはん》 肉団子スープ いんげんサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/ じゃがいも/オリーブ 油	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 ひき肉/脱脂粉乳/煮 干し	玉ねぎ/小松菜/もや し/にんじん/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 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	513 kcal 86.1 g 23.3 g 10.0 g 1.7 g
7 / 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/ごま	豚肉	もやし/チンゲン菜/ にんじん/玉ねぎ/生 しいたけ/にんにく/ きゅうり/みかん缶/ 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 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	581 kcal 102 g 18.9 g 11.4 g 0.9 g
8 / 水	《麦入りごはん》 春野菜のかき揚げ カラフルスープ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /小麦粉/サラダ油	牛乳 (AMおやつ) / 竹 輪/ベーコン/脱脂粉 乳/昆布	にんじん/玉ねぎ/ア スパラガス/もやし/ キャベツ	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 たんばく質 脂質 食塩相当	551 kcal 89.1 g 18.1 g 15.1 g 1.9 g
9 / 木	《麦入りごはん》 焼きさわら 和風スパゲティサラダ 玉葱のみそ汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/スパゲッ ティ/オリーブ油/ ホットケーキ粉/サ ラダ油	牛乳 (AMおやつ) / さ わら/干ひじき/わか め/みそ/脱脂粉乳/ 牛乳 (PMおやつ)	にんじん/しめじ/し そ/玉ねぎ/ねぎ	スキムミルク ホットケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	529 kcal 82.2 g 26.4 g 12.0 g 1.8 g
10 / 金	《麦入りごはん》 ポークカレー カラフルサラダ みかん缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ じゃがいも/カレール ウ/オリーブ油/砂糖	牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉/脱脂粉乳	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/りんご/ キャベツ/小松菜/と うもろこし/みかん缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	570 kcal 97.7 g 20.4 g 13.5 g 1.7 g
★ 11 / 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	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g
13 / 月	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春野菜のマヨネーズ和え トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /マヨネーズ	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/ウィンナー	にんじん/玉ねぎ/ キャベツ/ブロッコ リー/アスパラガス/ トマト/果汁	果汁 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんばく質 脂質 食塩相当	553 kcal 91.9 g 16.5 g 16.5 g 0.8 g
14 / 火	《麦入りごはん》 ポークケチャップ チンゲン菜のスープ 甘夏缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ご ま/ごま油	豚肉/わかめ/塩昆布	しめじ/玉ねぎ/ピー マン/にんにく/パセ リ/切干し大根/チン ゲン菜/にんじん/甘 夏缶	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 たんばく質 脂質 食塩相当	455 kcal 71.6 g 20.2 g 11.7 g 1.3 g
15 / 水	《麦入りごはん》 ちくわのカレー揚げ 春キャベツのグリーンサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油/オリーブ油	牛乳 (AMおやつ) / 竹 輪/わかめ/ツナ/脱 脂粉乳	キャベツ/にんじん/ きゅうり/バジル/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 たんばく質 脂質 食塩相当	533 kcal 79.4 g 19.7 g 15.8 g 1.8 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。
 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			
16 木	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースかけ 春雨キャベツサラダ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/パ ター/サラダ油/マヨ ネーズ/はるさめ/白 ごま/砂糖/ごま油/ ホットケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) /メ ルルーサ/ロースハム /チーズ/脱脂粉乳/ 牛乳 (PMおやつ)	きゅうり/にんじん/ キャベツ	スキムミルク 蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・ サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal 炭水化物 79.1 g たんぱく質 25.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.4 g	
17 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 三色ナムル いちご	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ごま	牛乳 (AMおやつ) /高 野豆腐/鶏肉/卵 (昼 食) / 脱脂粉乳	にんじん/玉ねぎ/に ら/きゅうり/もやし /いちご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 578 kcal 炭水化物 80.6 g たんぱく質 28.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.4 g	
★ 18 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 (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) 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 1.5 g	
20 月	《麦入りごはん》 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 パン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ごま	牛乳 (AMおやつ) /豚 肉/みそ/豆腐/脱脂 粉乳/煮干し	キャベツ/もやし/ね ぎ/にんじん/しょう が/にんにく/しめじ /パン缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 522 kcal 炭水化物 80.9 g たんぱく質 25.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当 1.7 g	
21 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごまあえ 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	鶏肉/わかめ/寒天	小松菜/キャベツ/に んじん/えのき/みず な/とうもろこし/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 (寒天・にんじんジュース ・りんごジュース・砂糖) お茶 お菓子	エネルギー 372 kcal 炭水化物 58.3 g たんぱく質 18.2 g 脂質 8.9 g 食塩相当 1.4 g	
★ 22 水	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ミックススープ カラフルゼリーいちご 	お菓子/米・精白米/ ごま/片栗粉/サラダ 油/カラフルゼリーい ちご	牛乳 (AMおやつ) /炊 き込みわかめ/鶏肉/ 豆腐/脱脂粉乳	にんにく/しょうが/ にんじん/玉ねぎ/ キャベツ/しめじ/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 594 kcal 炭水化物 84 g たんぱく質 26.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当 1.8 g	
23 木	《麦入りごはん》 ハンバーグ ジュリアンスープ ブロッコリー塩ゆで	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/ロールパン	牛乳 (AMおやつ) /豚 ひき肉/牛ひき肉/豆 腐/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/も やし/パセリ/ブロッ コリー/いちごジャム	スキムミルク ロールサンド (ロールパン・いちごジャム) 牛乳 お菓子	エネルギー 643 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 30.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.8 g	
24 金	《麦入りごはん》 春キャベツのクリームシチュー ひじきとツナのサラダ もも缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/ごま/オ リーブ油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 肉/ベシャメルソース /干ひじき/ツナ/脱 脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/しめじ/と うもろこし缶詰(クリーム) /もやし/もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 558 kcal 炭水化物 96.3 g たんぱく質 22.8 g 脂質 10.9 g 食塩相当 1.5 g	
★ 25 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	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 0.9 g	
27 月	《麦入りごはん》 厚揚げのそぼろ煮 青菜のいそべ和え ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごはん	牛乳 (AMおやつ) /生 揚げ/鶏ひき肉/みそ /焼きのり/脱脂粉乳 /しらす干し/チーズ /あおのり	にんじん/玉ねぎ/い んげん/ねぎ/ほうれ ん草/キャベツ	スキムミルク ごはんとチーズのおやき (ごはん・しらす・チーズ・ しょうゆ・サラダ油・あおのり) 牛乳 お菓子	エネルギー 581 kcal 炭水化物 82.7 g たんぱく質 28.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.8 g	
28 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	牛ひき肉/豚ひき肉	玉ねぎ/とうもろこし /ピーマン/にんじん /レタス/パセリ/ト マト	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 549 kcal 炭水化物 85.8 g たんぱく質 16.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当 0.9 g	
30 木	《麦入りごはん》 鶏肉のトマト煮 もやしのナムル チーズ	米・精白米/セイバク /サラダ油/マカロニ /砂糖/ごま油/お菓 子	ヨーグルト/鶏肉/ チーズ/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/ キャベツ/トマト缶詰 /もやし/きゅうり	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 84.5 g たんぱく質 25.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.6 g	

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

園の給食では、子どもたちの好きなものばかりでなく、健康的な食習慣の基礎づくりとなるために献立を工夫しています。



- ☆ たんぱく質を含む食品(肉、魚、大豆など)と農産物を組み合わせ、栄養価が偏らない献立としています。
- ☆ 旬の農産物(なるべく地場のもの)を活用し、家庭での調理回数が増ったといわれている「煮物」「和え物」を多く取り入れています。
- ☆ 子どものそしゃく機能からみた「食べやすさ」への配慮と安全衛生のために、果物などの他は加熱献立としています。
- ☆ 偏食を防ぐために、多くの食品を無理なく食べられるようにしています(具たくさん汁物など)。
- ☆ 春夏秋冬の旬の農産物を使用したり、行事食を取り入れることで季節を感じられる献立としています。
- ☆ 食品添加物をなるべく押さえた食材を選び、手づくりの献立としています。

