

7月給食だより

越前市公立認定こども園・保

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》 焼きさば ポテトサラダ 味噌汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /オリーブ油/心	牛乳(AMおやつ)/焼 きさば/ツナ/みそ/ ヨーグルト(PMおやつ)	きゅうり/にんじん/ とうもろこし/小松菜 /玉ねぎ/切干し大根 /パイン缶/みかん缶 /もも缶	お茶 フルーツヨーグルト和え (パイン缶・みかん缶・もも缶・ ヨーグルト) 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 71.4 g 23.4 g 17.1 g 1.6 g
2 / 木	《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ 春雨サラダ みかん缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/はるさめ/砂 糖/オリーブ油	牛乳(AMおやつ)/牛 ひき肉/豚ひき肉/ ロースハム/脱脂粉乳 /昆布	ピーマン/なす/玉ね ぎ/きゅうり/にんじ ん/もやし/みかん缶	お菓子 スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	650 kcal 86.7 g 25.3 g 22.1 g 1.7 g
3 / 金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のスープ チーズ	米・精白米/セイバク/ 砂糖/サラダ油/白こ ま(いり)/お菓子	ヨーグルト/豚肉/み そ/チーズ/脱脂粉乳	キャベツ/もやし/ね ぎ/にんじん/にんに く/しょうが/小松菜 /とうもろこし	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	466 kcal 36.8 g 24.4 g 9.6 g 1.6 g
4 / 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/ウイ ンナー	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	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
6 / 月	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/カレー粉/サ ラダ油	牛乳(AMおやつ)/牛 肉	なす/かぼちゃ/玉ね ぎ/ピーマン/とうも ろこし/にんにく/きゅ うり/キャベツ/にん じん/トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 39.3 g 14.9 g 17.6 g 1.8 g
7 / 火	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ そうめん汁 もやしのゆかり和え セタデザート	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/そうめん・ひや めぎ(ゆで)/ゼリー/ ごま	鶏肉/なると/しらす 干し	干し椎茸/ねぎ/とう もろこし/もやし/ゆ かり	お茶 お菓子 しらすおにぎり (米・しらす干し・ごま) お茶 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	561 kcal 100 g 18.8 g 10.6 g 1.2 g
8 / 水	《麦入りごはん》 ポークケチャップ 小松菜のスープ 甘夏缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま/ごま油	牛乳(AMおやつ)/豚 肉/わかめ/脱脂粉乳 /煮干し	しめじ/玉ねぎ/にん じんにく/パセリ/切干 し大根/小松菜/にんじ ん/甘夏缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	644 kcal 50.4 g 29.2 g 17.7 g 1.4 g
9 / 木	《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 豆腐の中華スープ メロン	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉	牛乳(AMおやつ)/メ ルルーサ/卵(昼食)/ 絹ごし豆腐/カルピス /寒天	パセリ/にんじん/と うもろこし/玉ねぎ/ チンゲンツァイ/メロン	お茶 カルピスゼリー (カルピス・寒天) 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 17.8 g 21.1 g 11.1 g 0.9 g
10 / 金	《麦入りごはん》 フェジョーダ風 スパゲティサラダ てづくりふりかけ	米・精白米/セイバク/ サラダ油/スパゲッ ティ/オリーブ油/ご ま/お菓子	ヨーグルト/ミックス ビーンズ/豚肉/ウイ ンナー/あおりの・煮 干し/炊き込みわかめ /脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/に んにく/きゅうり/と うもろこし	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	602 kcal 97.9 g 28.2 g 15.6 g 1.6 g
11 / 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	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	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 78 g 12.3 g 12.2 g 0.8 g
13 / 月	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル ハムサラダ 具だくさん味噌汁	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/ロースハム /わかめ/みそ/脱脂 粉乳/昆布	きゅうり/にんじん/ キャベツ/とうもろこ し/切干し大根/もやし /えのき/玉ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	595 kcal 85.3 g 26.5 g 15.5 g 2.9 g
14 / 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン 野菜のスープ ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/サラ ダ油/ごま	鶏肉/炊き込みわかめ	にんにく/ピーマン/ 玉ねぎ/にんじん/ ズッキーニ/えのき/ 小松菜/とうもろこし	お茶 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ・ごま) お茶 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 95.4 g 18.8 g 7.9 g 1.7 g
★ 15 / 水	チキンカツバーガー カラフルスープ シュークリーム(2～5歳児) ゼリー(0.1歳児) 	お菓子/ロールパン/ 小麦粉/パン粉/サラ ダ油/シュークリーム/ ゼリー	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/脱脂粉乳	キャベツ/とうもろこ し/もやし/にんじん/ 玉ねぎ/小松菜	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	632 kcal 88.2 g 28.8 g 23.2 g 2.4 g
16 / 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが きゃべつの小魚和え 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/中華めん (ゆで)	ヨーグルト/豚肉/干 ひじき/しらす干し	玉ねぎ/にんじん/い んげん/キャベツ/小 松菜/トマト/もやし	お茶 やきそば (中華麺・にんじん・キャベツ・もや し・ソース) お茶 ヨーグルト	I値* - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 kcal 49.5 g 18.3 g 5.1 g 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ごご飯が要りません。
 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				
17 金	「麦入りごはん」 マーボー豆腐 切干しサラダ スイカ	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／片栗粉／オリーブ 油	牛乳(AMおやつ)／豆 腐／豚ひき肉／鶏ひき 肉／みそ／ロースハム ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんにく／ね ぎ／にんにく／しょう が／切干し大根／小松 菜／スイカ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	666 kcal 49.5 g 26.3 g 17.8 g 1.6 g
18 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／ウイ ンナー	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		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 100 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
21 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／砂糖	豚肉／寒天	白菜／チンゲンツァイ／に んじん／玉ねぎ／生しい たけ／もやし／にんにく ／きゅうり／とうもろこ し／みかん缶／にんじん ジュース／りんごジュース	お茶 キャラットゼリー (にんじんジュース・りんご ジュース・寒天) お茶 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	423 kcal 72.1 g 13.6 g 7.8 g 0.8 g
22 水	「麦入りごはん」 カリッとチーズサーモン ささみのごまドレ和え トマト	米・精白米／セイバク／ パン粉／サラダ油／ご ま／ホットケーキ粉	ヨーグルト／鮭／パル メザンチーズ／鶏ささ 身／脱脂粉乳／牛乳 (PMおやつ)	パセリ／キャベツ／小 松菜／にんじん／トマ ト／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・かぼちゃ 牛乳・油) お茶 ヨーグルト		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	499 kcal 78 g 26.6 g 9.8 g 1.0 g
23 木	「麦入りごはん」 ウインナー入りかきあげ 具だくさんすまし汁 きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／ ウインナー／豆腐／き な粉／脱脂粉乳／アイ スクリーム	玉ねぎ／にんじん／と うもろこし／いんげん ／しめじ／ねぎ	お茶 アイスクリーム(2歳児～) ゼリー(0.1歳児) 牛乳 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	718 kcal 96.2 g 23.7 g 26.1 g 1.6 g
24 金	「麦入りごはん」 鶏肉のさっぱり煮 三色ごま和え チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごま	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／プレスハム／チー ズ／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／い んげん／もやし／きゅ うり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	585 kcal 98.2 g 27.1 g 14.0 g 2.1 g
25 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま	ゆかり／ウインナー	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		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	433 kcal 84.9 g 12.3 g 12.2 g 0.8 g
27 月	「麦入りごはん」 ワッパ ア パッリ-ニ ツナマカロニサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／マカロニ	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／ツナ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんにく(りん 茎)／パセリ／レモン果 汁／きゅうり／にんじ ん／とうもろこし／トマ ト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	665 kcal 46.8 g 27.7 g 21.4 g 1.1 g
28 火	「麦入りごはん」 ミートポテト ミックススープ パン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま(い り)	牛ひき肉／豚ひき肉／ わかめ／豆腐	玉ねぎ／とうもろこし ／ピーマン／にんじん ／しめじ／小松菜／パ イン缶／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		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	634 kcal 113 g 18.4 g 16.4 g 1.5 g
29 水	「麦入りごはん」 タンンドリーチキン もやしと青菜のゆかりあえ トマト入りスープ	米・精白米／セイバク／ 砂糖／サラダ油／ごま (いり)／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ 脱脂粉乳／煮干し	しょうが／にんにく(りん 茎)／小松菜／もやし ／にんじん／ゆかり ／トマト／キャベツ	スキムミルク お菓子 煮干し お茶 ヨーグルト		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	455 kcal 71.8 g 24.2 g 7.7 g 1.1 g
30 木	「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 ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま／ ごま油／コッパパン／ オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 ひき肉／ウインナー／ チーズ	かぼちゃ／玉ねぎ／ しょうが／ほうれん草 ／にんじん／もやし／ にんにく／いんげん	お茶 カシヨーホケンチ (コッパパン・油・ウインナー・パ ブリカ・玉葱・ケチャップ・チー ズ) 牛乳 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	636 kcal 58.8 g 21.0 g 19.1 g 1.4 g
31 金	「麦入りごはん」 鶏肉入り五目うま煮 三色野菜の酢の物 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／ご ま	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／さつま揚げ／脱脂 粉乳	にんじん／いんげん／ しょうが／もやし／ きゅうり／トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子		I類糖- 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	563 kcal 83.3 g 24.8 g 13.4 g 1.6 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。

