

8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 / 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウィン ナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／果汁	果汁 お菓子		I値	560 kcal
					お茶 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	11.7 g 16.8 g 94.4 g 1.7 g
3 / 月	《麦入りごはん》 野菜のオイスター炒め 切干し大根のみそ汁 もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／みそ／脱脂粉乳／ 煮干し	もやし／玉ねぎ／いん げん／にんじん／しめ じ／ほうれん草／切干 し大根／もも缶	スキムミルク お菓子 煮干し		I値	565 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	23.5 g 12.8 g 92.3 g 1.6 g
4 / 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き じゃがにらスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも	豚肉	しょうが／もやし／し めじ／ねぎ／玉ねぎ／ にら／にんじん／パイン 缶	お茶 アイスクリーム(3歳～5歳) お菓子(0歳～2歳)		I値	510 kcal
					お茶 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	17.9 g 13.7 g 81.2 g 0.6 g
5 / 水	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ すいか	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖	鶏肉／干ひじき(ｽﾏｲﾙ 釜、乾)／ｼｮﾖｱ	レモン／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／にん じん／すいか／とうも ろこし	ｼｮﾖｱ お菓子		I値	578 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	20.9 g 16.0 g 91.0 g 1.1 g
6 / 木	《麦入りごはん》 含め煮 はりはりなます チーズ	米・精白米／セイバク／ じゃがいも／砂糖／米 油揚げ／干ひじき／ チーズ／片栗粉／ごま油／ ごま	ヨーグルト(AMおや つ)／生揚げ／鶏肉／ 油揚げ／干ひじき／ チーズ／脱脂粉乳／竹 輪	にんじん／いんげん／ 切干し大根／小松菜／ にら／玉ねぎ	スキムミルク 米粉のチヂミ (米粉、片栗粉、鶏ガラ、にら、玉葱、 にんじん、ちくわ、油、醤油、酢、ご ま)		I値	525 kcal
					ヨーグルト		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	24.8 g 11.1 g 86.2 g 1.5 g
7 / 金	《麦入りごはん》 白身魚のトマトソースがけ そうめんかぼちゃサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／オリーブ油／ 砂糖／ごま油／ごま	牛乳(AMおやつ)／メ ルルーサ／ロースハム ／きな粉／アイスク リーム	トマト／玉ねぎ／にん じ／く／そうめんかぼ ちゃ／きゅうり／にん じん	お茶 とうもろこし		I値	593 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	22.7 g 18.7 g 86.2 g 1.5 g
★ 8 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ウィンナー	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／ぶなしめ じ／果汁	果汁 お菓子		I値	556 kcal
					お茶 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	11.5 g 16.4 g 94.1 g 1.7 g
10 / 月	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 ピーマンの酢の物 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／ ピーマン	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／寒天	玉ねぎ／にんじん／い んげん／きゅうり／と うもろこし(ｶｰﾎｰﾙ凍) ／ﾄﾏﾄ缶詰(ﾎｰﾙ) ／りんご(ｽﾄﾚｰﾄﾞｼｰｽ)	お茶 ﾄﾏﾄｾﾘｰ (寒天、ﾄﾏﾄ、りんごｼｰｽ)		I値	475 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	18.6 g 10.5 g 80.8 g 0.7 g
12 / 水	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごま(いり)	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／豆腐／みそ／脱脂 粉乳	にんじん／玉ねぎ／い んげん／ほうれん草／ 白菜／小松菜	スキムミルク お菓子		I値	590 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	27.3 g 13.2 g 95.1 g 2.0 g
13 / 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ひじきのマヨサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／片栗粉／マヨネ ーズ	牛乳(AMおやつ)／豆 腐／豚ひき肉／鶏ひき 肉／みそ／チーズ／脱 脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ね ぎ／にんにく／しょう が／キャベツ／ごぼう ／きゅうり／しそ	スキムミルク お菓子		I値	596 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	24.3 g 18.6 g 86.2 g 1.4 g
14 / 金	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の味噌炒め ABCスープ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま油 ／マカロニ	牛乳(AMおやつ)／生 揚げ／豚肉／みそ／ ベーコン／昆布つくだ 煮／脱脂粉乳	エリンギ／玉ねぎ／い んげん／にんじん／え のき／もやし	スキムミルク お菓子		I値	628 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	28.1 g 18.4 g 91.1 g 1.8 g
17 / 月	《麦入りごはん》 ビーフシチュー グリーンサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ハヤシル ウ／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／牛 肉／わかめ／脱脂粉乳 ／昆布	玉ねぎ／にんじん／ マッシュルーム／グリン ピース／パセリ／キャ ベツ／小松菜／トマト	スキムミルク お菓子 昆布		I値	615 kcal
					牛乳 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	22.3 g 17.9 g 97.6 g 2.1 g
18 / 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン きゅうりと春雨のサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サ ラダ油／はるさめ／ごま ／オリーブ油	鶏肉／しらす干し(半乾 燥品)	にんにく／ピーマン／ 玉ねぎ／にんじん／ ズッキーニ／きゅうり ／もやし／とうもろこ し	お茶 コーンおにぎり (米、とうもろこし、しらす干し)		I値	529 kcal
					お茶 お菓子		たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	17.8 g 8.9 g 96.6 g 1.5 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。

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			
19 / 水	《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き きゅうりとハムの甘酢和え きのこのすまし汁	米・精白米／セイバク／ 小麦粉／ごま油／砂糖	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／ロースハム／豆腐 ／アイスクリーム	ねぎ／きゅうり／にん じん／もやし／小松菜 ／えのき／しめじ	お茶 アイスクリーム(2歳～5歳) ゼリー(1歳)	1人分 - 519 kcal	たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.4 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当 1.6 g
20 / 木	《麦入りごはん》 大根と豚肉の炒め煮 小松菜のおかか和え トマト	米・精白米／セイバク／ サラダ油／砂糖	ヨーグルト(AMおや つ)／豚肉／かつお節	大根／にんじん／ねぎ ／いんげん／しょうが ／小松菜／もやし／トマ ト／すいか	お茶 すいか ヨーグルト お茶	1人分 - 401 kcal	たんぱく質 16.4 g 脂 質 4.1 g 炭水化物 77.4 g 食塩相当 0.6 g
21 / 金	《麦入りごはん》 鮭のフライ キャベツの小魚和え レタスのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／パ ン粉／サラダ油／ごま 油	牛乳(AMおやつ)／鮭 ／しらす干し(微乾燥 品)／ベーコン／脱脂 粉乳	キャベツ／小松菜／レ タス／玉ねぎ／とうも ろこし(か-れ冷凍)／パ セリ	スキムミルク お菓子	1人分 - 611 kcal	たんぱく質 29.9 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当 1.7 g
★ 22 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ウィンナー	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／ぶなしめ じ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1人分 - 556 kcal	たんぱく質 11.5 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当 1.7 g
24 / 月	《麦入りごはん》 ハンバーグ きゅうりとコーンの甘酢 オクラのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／砂糖／ごま油	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／牛ひき肉／豆 腐／絹ごし豆腐／脱脂 粉乳	玉ねぎ／きゅうり／と うもろこし(か-れ冷凍) ／キャベツ／もやし／ にんじん／オクラ	スキムミルク お菓子	1人分 - 640 kcal	たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当 1.6 g
25 / 火	《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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／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(か-れ 冷凍)／温州蜜柑(濃縮 還元ジュース)／みかん缶	お茶 みかんゼリー (みかんジュース、みかん缶、寒天) お茶 お菓子	1人分 - 441 kcal	たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.5 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当 1.4 g
26 / 水	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチツナサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／カレールウ ／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／ツナ／脱脂粉乳	なす／かぼちゃ／玉ね ぎ／トマト／ピーマン ／にんにく／きゅうり ／キャベツ／にんじん/ 甘夏缶	スキムミルク お菓子	1人分 - 585 kcal	たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当 1.7 g
27 / 木	《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのごまおかか和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま／食パン	牛乳(AMおやつ)／高 野豆腐／鶏肉／かつお 節／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／キャベツ／もやし ／トマト	スキムミルク 食パンのココアがけ (食パン、純ココア、砂糖)	1人分 - 538 kcal	たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当 1.4 g
★ 28 / 金	《麦入りごはん》 中華ワンタンスープ 豆乳クリーム入りプリン 	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／ごま 油／ワンタン／ごま	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／みそ／わかめ ／脱脂粉乳	もやし／にんじん／小 松菜／にんにく／ねぎ ／しめじ	スキムミルク お菓子	1人分 - 588 kcal	たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.2 g 炭水化物 87.1 g 食塩相当 1.7 g
★ 29 / 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウィ ンナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1人分 - 560 kcal	たんぱく質 11.7 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当 1.7 g
31 / 月	《麦入りごはん》 ワンタアパッサリ-コ マカロニサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／マカロニ／オ リーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／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(か-れ 冷凍)	スキムミルク お菓子 お菓子 牛乳	1人分 - 661 kcal	たんぱく質 28.1 g 脂 質 20.1 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当 1.6 g

ゆっくりしっかり朝食を！

暑さ厳しい毎日ではありますが、早朝はまだ涼しさを感じられます。

すこし早寝をし、すこし早起きをしてみましょう。窓を大きく開けると鳥の声が聞こえたり、木々の葉に朝露を見つけたり、今まで見えなかったものがすこしの早起きで見つけられるかもしれません。

そして、ちよと朝食に時間をかけてゆっくりしっかり食事をとってみましょう。でもやっぱり朝は忙しいものです。そんなときの助っ人があります。昨夜のおかずの再利用、納豆や豆腐、卵、トマトやきゅうりなどの生野菜、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物、などいろいろあります。上手に組み合わせてください。

