


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			エネルギー	炭水化物
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		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		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) / ムルルサ/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		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	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	にんじん/えのき/葉 ねぎ/果汁	果汁 お菓子		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/片栗粉/ じゃがいも/オリーブ 油/ごま	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 ひき肉/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/ゆか り	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま)		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	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	お茶 お菓子 煮干し		581 kcal 101.8 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		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)		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		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		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 (ノン エッグ)	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		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/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/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)		455 kcal 71.6 g 20.2 g 11.7 g 1.3 g	
★ 15 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		594 kcal 84 g 26.5 g 18.0 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			エネルギー	554 kcal
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/サ ラダ油/マヨネーズ (卵あり)/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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 kcal 79.1 g 25.3 g 16.1 g 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	578 kcal 80.6 g 28.8 g 17.3 g 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	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 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 パイン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ふ	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 /パイン缶	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 80.9 g 25.5 g 11.3 g 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 キャラットゼリー (寒天・にんじんジュース ・りんごジュース・砂糖) お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	372 kcal 58.3 g 18.2 g 8.9 g 1.4 g
22 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/パジル/ト マト	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 kcal 79.4 g 19.7 g 15.8 g 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/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) お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	643 kcal 90.9 g 30.0 g 20.1 g 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	558 kcal 96.3 g 22.8 g 10.9 g 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 82.7 g 28.4 g 17.1 g 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	549 kcal 85.8 g 16.8 g 18.7 g 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	543 kcal 84.5 g 25.4 g 12.8 g 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減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。

