

6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	体の調子をととのえるもの			
2 ／ 月	《麦入りごはん》 赤魚の塩焼き 中華サラダ 玉葱のみそ汁	米・精白米／セイバク／はるさめ／とうもろこし／ごま／ごま油／砂糖／麩／コッペパン／サラダ油	ヨーグルト／あこうだい／干ひじき／みそ／脱脂粉乳／きな粉／ハム	きゅうり／人参／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク 揚げパン (コッペパン・きな粉・砂糖・塩・サラダ油) お茶 ヨーグルト	I補給- 657 kcal	炭水化物 102.1 g たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
3 ／ 火	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ 小松菜のサラダ わかめスープ	お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／オリーブ油／ごま油／ごま	鶏肉／わかめ／塩昆布	小松菜／人参／もやし／えのき／とうもろこし／玉ねぎ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま) お茶 お菓子	I補給- 594 kcal	炭水化物 95.3 g たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
4 ／ 水	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 カラフルサラダ トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖	牛乳／高野豆腐／鶏肉／卵／ロースハム／脱脂粉乳／煮干し	人参／玉ねぎ／にら／きゅうり／キャベツ／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	I補給- 574 kcal	炭水化物 79.8 g たんぱく質 31.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
5 ／ 木	《麦入りごはん》 ピーマンの炒め物 すまし汁 ふりかけ	お菓子／米・精白米／セイバク／ピーマン／サラダ油	牛乳／豚肉／豆腐／脱脂粉乳	玉ねぎ／キャベツ／人参／もやし／干し椎茸／ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I補給- 606 kcal	炭水化物 89.1 g たんぱく質 27.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
6 ／ 金	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き 海藻サラダ メロン	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま油／オリーブ油	牛乳／豚肉／わかめ／干ひじき／脱脂粉乳	しょうが／もやし／しめじ／ねぎ／玉ねぎ／キャベツ／人参／メロン	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I補給- 508 kcal	炭水化物 80.5 g たんぱく質 21 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.4 g
★ 7 ／ 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ごま／ごま油	わかめ／鶏肉／豆腐	人参／えのき／ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I補給- 531 kcal	炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
9 ／ 月	《麦入りごはん》 打ち豆入りカレー フレンチサラダ トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／カレールウ	牛乳／鶏ひき肉／打ち豆／ロースハム／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／えだまめ／きゅうり／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	I補給- 601 kcal	炭水化物 91.7 g たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
10 ／ 火	《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め みずなのスープ みかん缶	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま	豚肉／鶏ささ身	ピーマン／人参／生しいたけ／玉ねぎ／にんにく／しょうが／えのき／みずな／とうもろこし／みかん缶／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補給- 569 kcal	炭水化物 103.2 g たんぱく質 21.5 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.2 g
11 ／ 水	《麦入りごはん》 アジのかば焼き キャベツのおかか和え 具だくさんみそ汁	お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／砂糖／ホットケーキ粉	牛乳／アジ／かつお節／みそ／脱脂粉乳／チーズ／ウィンナー	キャベツ／もやし／玉ねぎ／人参／しめじ／ねぎ／トマト缶／とうもろこし	スキムミルク ピザ風蒸しパン (ホットケーキ粉・トマト缶・サラダ油・とうもろこし・チーズ・ウィンナー) 牛乳 お菓子	I補給- 480 kcal	炭水化物 72.9 g たんぱく質 26.0 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 2.1 g
12 ／ 木	《麦入りごはん》 ハンバーグ ツナマカロニサラダ 人参グラッセ	米・精白米／セイバク／パン粉／サラダ油／マカロニ／砂糖／お菓子	ヨーグルト／豚ひき肉／牛ひき肉／ツナ／豆腐／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／きゅうり／人参／とうもろこし	スキムミルク お菓子 煮干し お茶 ヨーグルト	I補給- 604 kcal	炭水化物 88.6 g たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 金	《麦入りごはん》 豚肉と玉ねぎの炒め物 三色ごま和え トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま	牛乳／豚肉／かまぼこ	ねぎ／人参／キャベツ／しょうが／玉ねぎ／もやし／小松菜／トマト／果汁	果汁 お菓子 牛乳 お菓子	I補給- 467 kcal	炭水化物 83.9 g たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.1 g
★ 14 ／ 土	ひじきスパゲッティー 牛乳	お菓子／スパゲッティー／オリーブ油／サラダ油	鶏肉／干ひじき／牛乳	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I補給- 587 kcal	炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 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	体の調子をととのえるもの			
16 月	手作りお弁当の日				ジョア (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子	180 kcal	炭水化物 29.2 g たんぱく質 7.1 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 0.3 g
17 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 切干大根のスープ もやしのわかめ和え	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／ごま油／ 砂糖	鶏肉／わかめ／寒天	切干大根／人参／ねぎ ／えのき／もやし／温 州蜜柑	お茶 みかんゼリー (温州蜜柑・寒天・砂糖) お茶 お菓子	414 kcal	炭水化物 62.9 g たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.0 g
★ 18 水	スパゲティミートソース 野菜スープ もも缶 ハッピーランチ	パウムクーヘン／スパ ゲッティ／オリーブ油 ／バター／小麦粉	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／えんどう／パル メザンチーズ／ベーコ ン／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／トマト 缶／パセリ／もやし／ キャベツ／もも缶	スキムミルク パウムクーヘン 牛乳 お菓子	641 kcal	炭水化物 84.2 g たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g
19 木	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 きゅうりとコーンの甘酢 トマト	お菓子／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／とうもろ こし／ホットケーキ粉	牛乳／鶏肉／さつま揚 げ／脱脂粉乳／ベーコ ン	人参／いんげん／しょ うが／キャベツ／もや し／きゅうり／トマト ／小松菜	スキムミルク 小松菜のホットケーキ (ホットケーキ粉・ベーコン・ 牛乳・小松菜・サラダ油) 牛乳 お菓子	548 kcal	炭水化物 96.0 g たんぱく質 24.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g
20 金	《麦入りごはん》 白身魚のｽｰﾌﾟｽｶﾞｲ いんげん塩ゆで スープ	米・精白米／セイバク ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖／ごま／じゃがい も／お菓子	ヨーグルト／メルル ／サ／みそ／脱脂粉乳 ／昆布	玉ねぎ／いんげん／ キャベツ／ねぎ／人参	スキムミルク お菓子 昆布 お茶 ヨーグルト	525 kcal	炭水化物 87.1 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.8 g
★ 21 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油	わかめ／鶏肉／豆腐	人参／えのき／ねぎ／ 果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	531 kcal	炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	《麦入りごはん》 けんちん揚げ照り煮 ハムのサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖	牛乳／豆腐／鶏ひき肉 ／干ひじき／卵／ロー スハム／チーズ／脱脂 粉乳	玉ねぎ／人参／キャベ ツ／とうもろこし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	579 kcal	炭水化物 79.7 g たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g
24 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／砂糖	牛ひき肉／豚ひき肉／ 寒天	玉ねぎ／とうもろこし ／ピーマン／人参／レ タス／パセリ／トマト ／ぶどう／りんご	お茶 あじさいゼリー (ぶどう・りんご・寒天・砂糖) お茶 お菓子	500 kcal	炭水化物 81.5 g たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 0.7 g
25 水	《麦入りごはん》 牛肉と豆腐のｽｰﾌﾟ炒め キャベツとしめじのゴマ和え パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま	牛乳／豆腐／牛肉／脱 脂粉乳	ねぎ／玉ねぎ／もやし ／キャベツ／しめじ ／人参／とうもろこし ／小松菜／パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	537 kcal	炭水化物 84.5 g たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g
26 木	《麦入りごはん》 鮭のチーズ焼き みそ汁 もやしときゅうりのゆかり和え	米・精白米／セイバク ／マヨネーズ／パン粉 ／サラダ油／じゃがい も／ロールパン	ヨーグルト／鮭／パル メザンチーズ／みそ ／脱脂粉乳	パセリ／玉ねぎ／えの き／人参／ねぎ／もや し／きゅうり／ゆかり ／ブルーベリー(ジャ ム)	スキムミルク ブルーベリージャムサンド (ロールパン・ブルーベリージャム) お茶 ヨーグルト	544 kcal	炭水化物 89.4 g たんぱく質 29.4 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｼﾞﾙｻﾗﾀﾞ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／ じゃがいも／マカロニ ／オリーブ油／砂糖	牛乳／鶏ひき肉／卵 ／きな粉／脱脂粉乳／煮 干し	玉ねぎ／小松菜／もや し／人参／干し椎茸 ／ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ／とうも ろこし／バジル	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	534 kcal	炭水化物 90.0 g たんぱく質 26.4 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 28 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	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	587 kcal	炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
30 月	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 切干大根の甘酢和え てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／ご ま	牛乳／豚肉／干ひじき ／油揚げ／あおのり ／煮干し／わかめ／脱脂 粉乳	玉ねぎ／人参／いんげ ん／切干大根／小松菜 ／しめじ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	566 kcal	炭水化物 94.4 g たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g

★注意★ 14日(土)に園内の害虫駆除をしますので、16日(月)は給食を作ることができません。

ご家庭からお弁当をお願いいたします。

ミニトマト等球形の食材をお弁当に入れる場合は誤嚥防止のため、3~5歳児2分の1、

0~2歳児は4分の1に、カットしてください。(普通食)

