

7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》 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	牛乳(AMおやつ)/焼 きさば/ツナ/みそ/ヨ ーグルト	きゅうり/にんじん/と うもろこし/小松菜/玉 ねぎ/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補給 - 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(卵・乳なし)/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	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	I補給 - 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》 豚肉とキャブツのみそ炒め 小松菜のスープ チーズ	米・精白米/セイバク/ 砂糖/サラダ油/白ごま (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 /玉ねぎ/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 ヨーグルト	I補給 - 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/じゃがいも	炊き込みわかめ/ウイン ナー(卵・乳・大豆なし)	にんじん/玉葱/ねぎ/ しめじ/野菜フイヨン/ 果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I補給 - 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/カレールウ/サ ラダ油	牛乳(AMおやつ)/豚ひ き肉/ショア	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	ショア(2~5歳児) お茶(0,1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	I補給 - 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	コーンライス 鶏唐揚げ 春雨スープ キャベツのゆかり和え セタデザート(パイン味ゼリー) Happy Lunch	お菓子/米・精白米/セ イバク/春雨/片栗粉/ サラダ油/ゼリー	鶏肉/なると(卵・乳な し)/チキンスープ	人参/玉ねぎ/キャベツ /生姜/ねぎ/とうもろ こし/もやし/ゆかり	お茶 お菓子 キラキラコーンお星さま お茶 お菓子	I補給 - 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	561 kcal 100.4 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 小松菜のごま和え 甘夏缶	お菓子/米・精白米/セ イバク/サラダ油/砂糖 /ごま	牛乳(AMおやつ)/豚肉 /脱脂粉乳/煮干し	しめじ/玉ねぎ/にんに く/パセリ/切干し大根 /小松菜/もやし/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補給 - 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》 白身魚の揚げ焼き 中華スープ メロン	お菓子/米・精白米/セ イバク/片栗粉/サラダ 油	牛乳(AMおやつ)/メル ルーサ/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補給 - 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》 肉団子スープ 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/片栗粉/じゃ がいも/スパゲティ/ オリーブ油/ごま/お菓 子	ヨーグルト/鶏ひき肉/ あおのり/煮干し/炊き 込みわかめ/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/小松 菜/もやし/きゅうり/ とうもろこし	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	I補給 - 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/じゃがいも	ゆかり/ウインナー(卵・ 乳・大豆なし)	にんじん/玉葱/ねぎ/ しめじ/野菜フイヨン/ 果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I補給 - 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/片栗粉/サラダ 油	牛乳(AMおやつ)/メル ルーサ/ロースハム(卵・ 乳なし)/わかめ/味噌 /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補給 - 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/ズツ キーニ/えのき/小松菜	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補給 - 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	《麦入りごはん》 チキンポトフ 切干サラダ もも缶	お菓子/米・精白米/セ イバク/じゃがいも/サ ラダ油/砂糖	牛乳(AMおやつ)/ウイ ンナー(卵・乳なし)/ ロースハム(卵・乳なし) /脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/キャ ベツ/きゅうり/切干大 根	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I補給 - 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

- ※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	炭水化物	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
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/糸こんにゃ 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(アarus釜、乾)/しら す干し(微乾燥品)	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) ヨーグルト		448 kcal	49.5 g	18.3 g	5.1 g	1.7 g
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(卵・乳 なし)/脱脂粉乳/煮干 し	玉ねぎ/にんじん/ねぎ /にんにく/しょうが/ 切干し大根/小松菜/す いか	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子		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/じゃがいも	炊き込みわかめ/ウイ ナー(卵・乳・大豆なし)	にんじん/玉葱/ねぎ/ しめじ/野菜ブイヨン/ 果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子		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 キャロットゼリー (にんじんジュース・りんごジュース・ 寒天) お茶 お菓子		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/ 片栗粉/サラダ油/ごま /ホットケーキ粉	ヨーグルト/鮭/鶏さ さ身/脱脂粉乳	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・油) ヨーグルト		499 kcal	78 g	26.6 g	9.8 g	1.0 g
23 木	《麦入りごはん》 ウィンナー入りかきあげ 具だくさんすまし汁 ふりかけ	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 ナー(卵・乳なし)/豆 腐/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(1歳児) お菓子(0歳児) 牛乳 お菓子		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 /ロースハム(卵・乳な し)/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		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/じゃがいも	ゆかり/ウインナー(卵・ 乳・大豆なし)	にんじん/玉葱/ねぎ/ しめじ/野菜ブイヨン/ 果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子		433 kcal	84.9 g	12.3 g	12.2 g	0.8 g
27 月	《麦入りごはん》 フランゴ ア パッサリーニョ 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		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 パイン缶	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	玉ねぎ/とうもろこし/ ピーマン/キャベツ/に んじん/しめじ/小松菜 /パイン缶	お茶 梅香おにぎり (米・梅ふりかけ) お茶 お菓子		634 kcal	113 g	18.4 g	16.4 g	1.5 g
29 水	《麦入りごはん》 タンダーチキン 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/マヨネーズ(卵な し)/サラダ油/お菓子	ヨーグルト/鶏肉/脱脂 粉乳/煮干し	パセリ/玉ねぎ/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 ヨーグルト		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 /コップパン(卵・乳なし) /オリーブ油	牛乳(AMおやつ)/鶏ひ き肉/ウインナー(卵・乳 なし)	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	お茶 カシヨーホケンチ (コップパン(卵・乳なし)・オリーブ油・ウ インナー(卵・乳なし)・玉葱・ケチャップ) 牛乳 お菓子		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(卵・乳な し)/脱脂粉乳	にんじん/いんげん/玉 ねぎ/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		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。

