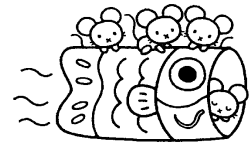




# 5月給食だより



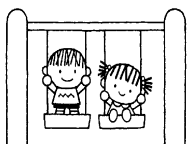
越前市認定こども園・保育園

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	kcal
1 水	《麦入りごはん》 豆腐と青菜のチャンプルー ビーフンサラダ あま夏かん	おかし/米・精白米/ セイバク/かたくり粉/ サラダ油/ごま油/ ビーフン/ごま/ホッ トケーキ粉	牛乳/豆腐/豚肉/た まご/シーチキン/脱 脂粉乳/チーズ	チンゲンツァイ/にん じん/もやし/玉葱/ きゅうり/なつみかん /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/牛乳/ 小松菜/チーズ/油) 牛乳 お菓子	エネルギー	557 kcal 炭水化物 86.4 g たんぱく質 26.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.0 g
2 木	《麦入りごはん》 鶏肉の香り焼き ほうれん草のおひたし 五月のスープ	おかし/米・精白米/ セイバク/砂糖/サラ ダ油/ごま	牛乳/鶏肉/みそ/も みのり/かつお節/豆 腐/脱脂粉乳	にんにく/ねぎ/生し いたけ/ピーマン/玉 葱/ほうれん草/も やし/たけのこ/みつ ば/にんじん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー	503 kcal 炭水化物 78.8 g たんぱく質 27.5 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 4 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子	エネルギー	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
7 火	《麦入りごはん》 豚肉と春野菜の味噌炒め すまし汁 果物(もも缶)	おかし/米・精白米/ セイバク/砂糖/ごま 油/ふ	牛乳/豚肉/みそ/わ かめ/脱脂粉乳	キャベツ/玉葱/アス パラガス/たけのこ/ にんじん/しょうが/ にんにく/ねぎ/えの きたけ/もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー	480 kcal 炭水化物 84.9 g たんぱく質 22.4 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 1.8 g
8 水	《麦入りごはん》 あじのフライ 具だくさん味噌汁 きな粉	米・精白米/セイバク /小麦粉/パン粉/サ ラダ油/砂糖/おかし	ヨーグルト/アジ/た まご/みそ/きな粉/ 脱脂粉乳/こんぶ	キャベツ/もやし/に んじん/玉葱	スキムミルク お菓子 こんぶ ヨーグルト	エネルギー	541 kcal 炭水化物 84.7 g たんぱく質 25.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 切干しサラダ 果物(いちご)	おかし/米・精白米/ セイバク/ごま/かた くり粉/パン粉/サラ ダ油/ごま油/砂糖	牛乳/シーチキン/鶏 ひき肉/豆腐/干ひじ き/みそ/たまご/ ロースハム/油揚げ	玉葱/にんじん/切干 しだいこん/小松菜/ いちご/たけのこ	お茶 たけのご飯のおにぎり (米/たけのこ/にんじん/薄揚げ 酒/みりん/醤油) 牛乳 お菓子	エネルギー	633 kcal 炭水化物 106.2 g たんぱく質 26.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.5 g
10 金	《麦入りごはん》 すきやき風煮 アスパラのマヨネーズ和え とまと	おかし/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/マヨネー ズ	牛乳/牛肉/ジョア	にんじん/玉葱/ねぎ /アスパラガス/キャ ベツ/とうもろこし/ トマト	ジョア(2~5歳児) 牛乳(0~1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー	572 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 22.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.3 g
★ 11 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子	エネルギー	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
13 月	《麦入りごはん》 肉団子とキャベツの旨煮 鉄分たっぷりサラダ チーズ	おかし/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油/砂糖/白ごま (いり)/ごま/かた くり粉	牛乳/鶏ひき肉/干ひ じき/シーチキン/ チーズ/みそ	玉葱/キャベツ/にん じん/いんげん/干し 椎茸/ほうれん草/ もやし/とうもろこし	お茶 五平餅 (米/油/みそ/ごま 砂糖/みりん/片栗粉) 牛乳 お菓子	エネルギー	506 kcal 炭水化物 79.4 g たんぱく質 19.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
14 火	《麦入りごはん》 ポークカレー 野菜のドレッシング和え パイン缶	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/オリーブ 油	牛乳/豚肉/わかめ/ 脱脂粉乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース/りんご/ キャベツ/小松菜/パ インアップル缶	スキムミルク パンプティング (食パン/調整豆乳/ キャラメル/油) 牛乳 お菓子	エネルギー	558 kcal 炭水化物 99.4 g たんぱく質 20.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.4 g
★ 15 水	オムハヤシ ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー ハッピーランチ	おかし/米・精白米/ バター/砂糖/オリ ーブ油/ゼリー	牛乳/たまご/牛肉/ 脱脂粉乳	パセリ/玉葱/にんじ ん/グリーンピース/ マッシュルーム/にん じく/トマト缶詰/ブ ロッコリー/キャベツ	スキムミルク たいやき 牛乳 お菓子	エネルギー	590 kcal 炭水化物 95 g たんぱく質 26.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g
16 木	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン かみかみサラダ とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/パン粉/バ ター/マヨネーズ/ご ま油	牛乳/しらす/パル メサンチーズ/脱脂粉 乳	パセリ/きゅうり/ご ぼう/れんこん/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	エネルギー	538 kcal 炭水化物 75.9 g たんぱく質 25.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.1 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おやつの中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。

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	成分
17 金	《麦入りごはん》 大豆のてんぷら 若竹汁 みかん缶	おかし/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油	牛乳/大豆/干ひじき /しらす干し/竹輪 /たまご/豆腐/わかめ /脱脂粉乳/煮干し	にんじん/玉葱/しそ /とうもろこし/たけ のこ/水菜/みかん缶	スキムミルク お菓子 煮干し ----- 牛乳 お菓子	1杯分	567 kcal 炭水化物 90.1 g たんぱく質 25.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.6 g
★18 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁	----- 果汁 お菓子	1杯分	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
20 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーグ キャベツとアスパラのゴマ和え あま夏かん	おかし/米・精白米/ セイバク/かたくり粉 /サラダ油/砂糖	牛乳/とうもろこし/豆腐/牛 ひき肉/豚ひき肉/た まご/えんどう	玉葱/キャベツ/アス パガス/しめじ/に んじん/なつみかん	お茶 えんどうご飯のおにぎり (こめ/えんどう/しお)	1杯分	742 kcal 炭水化物 122.7 g たんぱく質 31.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.0 g
21 火	《麦入りごはん》 豚肉の生姜焼き 切干し大根の味噌汁 とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ じゃがいも	牛乳/豚肉/みそ/脱 脂粉乳/煮干し	もやし/しょうが/玉 葱/切干しだいこん/ にんじん/ねぎ/えの きたけ/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し ----- 牛乳 お菓子	1杯分	520 kcal 炭水化物 81.5 g たんぱく質 30.1 g 脂質 9.5 g 食塩相当 1.9 g
22 水	《麦入りごはん》 春野菜のうま煮 中華風酢の物 ふりかけ	米・精白米/セイバク /じゃがいも/砂糖/ 春雨/ごま油/食パン /キャラメル/オリ ーブ油	ヨーグルト/鶏肉/さ つま揚げ/ロースハム /脱脂粉乳/調製豆乳	にんじん/キャベツ/ たけのこ/いんげん/ 小松菜	スキムミルク お菓子 ----- ヨーグルト	1杯分	546 kcal 炭水化物 97.1 g たんぱく質 24.5 g 脂質 8.7 g 食塩相当 2.0 g
23 木	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル しゃきしゃきサラダ きのこスープ	おかし/米・精白米/ セイバク/小麦粉/パ ター/サラダ油/砂糖 /オリーブ油/ロール パン	牛乳/メルルーサ/わ かめ/脱脂粉乳/きな 粉	きゅうり/キャベツ/ にんじん/玉葱/パセ リ/レモン果汁/えの きたけ/しめじ/もや し/ねぎ	スキムミルク きなこクリームパン (きなこ/牛乳/砂糖) /パン 牛乳 お菓子	1杯分	626 kcal 炭水化物 93.7 g たんぱく質 31.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当 2.7 g
24 金	《麦入りごはん》 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物(もも缶)	米・精白米/セイバク /じゃがいも/サラダ 油/砂糖/おかし	ヨーグルト/鶏ひき肉 /わかめ/竹輪/脱脂 粉乳	にんじん/玉葱/グリ ンピース/きゅうり/ キャベツ/もも缶	スキムミルク お菓子 ----- ヨーグルト	1杯分	511 kcal 炭水化物 95.9 g たんぱく質 18.9 g 脂質 8.0 g 食塩相当 1.7 g
★25 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁	----- 果汁 お菓子	1杯分	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
27 月	《麦入りごはん》 鯖の中華焼き わかめと切干のごまあえ とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/ごま油/砂 糖/ごま(いり)	牛乳/さば/脱脂粉乳	玉葱/にんにく/ほう れんそう/にんじん/ 切干しだいこん/トマ ト	スキムミルク お菓子 ----- 牛乳 お菓子	1杯分	475 kcal 炭水化物 74.3 g たんぱく質 21.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.4 g
28 火	《麦入りごはん》 タンダーチキン キャベツのサラダ 小松菜のスープ	おかし/米・精白米/ セイバク/砂糖/サラ ダ油/オリーブ油	牛乳/鶏肉/ヨーグル ト/脱脂粉乳/煮干し	しょうが/にんにく/ キャベツ/にんじん/ きゅうり/とうもろこ し/小松菜/玉葱/も やし	スキムミルク お菓子 煮干し ----- 牛乳 お菓子	1杯分	484 kcal 炭水化物 76.8 g たんぱく質 25.5 g 脂質 9.6 g 食塩相当 1.6 g
29 水	《麦入りごはん》 ちくわの磯部揚げ マカロニサラダ レタスとコーンのスープ	米・精白米/セイバク /小麦粉/サラダ油/ マカロニ/オリーブ油 /おかし/ごま(い り)	ヨーグルト/竹輪/た まご/ロースハム/豆 腐/あおのり/さくら えび	きゅうり/にんじん/ とうもろこし/玉葱/ レタス/パセリ	お茶 カルシウムおにぎり (米/青おのり/さくらえび) /ごま(塩) ヨーグルト	1杯分	724 kcal 炭水化物 127.0 g たんぱく質 26.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当 2.7 g
30 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが きゅうりとしめじのお浸し とまと	おかし/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/ホット ケーキ粉	牛乳/豚肉/干ひじき /かつお節/脱脂粉乳 /カルピス	玉葱/にんじん/いん げん/きゅうり/もや し/しめじ/トマト	スキムミルク カルピス蒸しパン (ホットケーキ粉/カルピス /牛乳/油) 牛乳 お菓子	1杯分	477 kcal 炭水化物 88.7 g たんぱく質 22.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当 1.3 g
31 金	《麦入りごはん》 ビーフンの炒め物 豆腐の味噌汁 果物(パイナップル)	おかし/米・精白米/ セイバク/ビーフン/ サラダ油	牛乳/豚肉/絹ごし豆 腐/みそ/煮干し/ 脱脂粉乳	玉葱/キャベツ/にん じん/もやし/干し椎 茸/ねぎ/パインアッ プル缶	スキムミルク お菓子 ----- 牛乳 お菓子	1杯分	517 kcal 炭水化物 91.8 g たんぱく質 21.8 g 脂質 8.3 g 食塩相当 2.1 g

## きちんと食べよう朝ごはん



新緑の5月は、ゴールデンウィークから始まります。4月の新学期のスタートは新しい環境での日々で戸惑うこともあったことでしょう。子どもたちの食欲はいかがでしたか？お友だちと元気で遊ぶことが出来ましたか？家庭では、早寝、早起きを心がけていただけただけでしょうか。朝ごはんは毎日食べて、元気に一日のスタートができていのでしょうか。眠っている間に下がった体温を上げ、元気に園の活動をするためには、朝ごはんはとて大切です！

休日が続きますが、生活リズムを崩さないように、朝の光の中で、ゆったりと時間をとり、家族そろって朝食を囲んでスタートしましょう！

