



6月給食だより



越前市公立認定こども園・保育

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			
★ 1 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ	じゃがいも／にんじん ／玉葱／ねぎ／しめじ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー	277 kcal
3 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 カラフルサラダ トマト	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳／こや豆腐／鶏 肉／たまご／ロースハ ム／脱脂粉乳／煮干し	にんじん／玉葱／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	エネルギー	573 kcal
4 火	《麦入りごはん》 赤魚の塩焼き 中華サラダ あま夏缶	米・精白米／セイバク ／はるさめ／ごま／こ ま油／砂糖／コッペパ ン／サラダ油	ヨーグルト／あこうだ い／干ひじき／脱脂粉 乳／きな粉	きゅうり／にんじん／ とうもろこし／あま夏 缶	スキムミルク 揚げパン (コッペパン／きな粉／砂糖 ／塩／油) ヨーグルト	エネルギー	577 kcal
5 水	《麦入りごはん》 牛肉と豆腐のオムレツ炒め コンソメスープ ふりかけ	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま	牛乳／豆腐／牛肉／ ベーコン／塩昆布	ねぎ／玉葱／もやし／ キャベツ／にんじん	お茶 おにぎり (米／塩昆布／ごま) 牛乳 お菓子	エネルギー	376 kcal
6 木	《麦入りごはん》 ミートポテト 海藻サラダ みかん缶	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／ご ま油／オリーブ油／ゼ リー	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／わかめ／干ひじ き	玉葱／とうもろこし／ ピーマン／なす／キャ ベツ／にんじん／みか ん缶	お茶 フルーツ野菜ゼリー 牛乳 お菓子	エネルギー	421 kcal
7 金	《麦入りごはん》 打ち豆入りカレー フレンチサラダ トマト	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油	牛乳／鶏ひき肉／打ち 豆／ロースハム／脱脂 粉乳	玉葱／にんじん／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	エネルギー	600 kcal
★ 8 土	サンドイッチ 牛乳	おかし／食パン／マヨ ネーズ	牛乳／ハム／たまご	きゅうり／レタス／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー	277 kcal
10 月	《麦入りごはん》 アジのかば焼き キャベツのゆかり和え 具だくさんスープ	おかし／米・精白米／ セイバク／かたくり粉 ／サラダ油／砂糖／ ホットケーキ粉	牛乳／まあじ／脱脂粉 乳／チーズ／ウィン ナーソーセージ	キャベツ／ゆかり／レ タス／もやし／玉葱／ にんじん／しめじ／み ずな／トマト缶詰 (ジュース)／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／トマトジュース／油 ／とうもろこし／チーズ／ウィンナー) 牛乳 お菓子	エネルギー	467 kcal
11 火	《麦入りごはん》 ハンバーグ 鉄分たっぷりサラダ にんじんグラッセ	おかし／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／砂糖／白ご ま(いり)／バター	牛乳／豚ひき肉／牛ひ き肉／たまご／干ひじ き／シーチキン／脱脂 粉乳／こんぶ	玉葱／ほうれんそう／ キャベツ／にんじん／ とうもろこし	スキムミルク お菓子 こんぶ 牛乳 お菓子	エネルギー	605 kcal
12 水	《麦入りごはん》 豚肉のキャット炒め わかめ中華スープ 果物(メロン)	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳／豚肉／豆腐／わ かめ／脱脂粉乳	ピーマン／にんじん／ 生しいたけ(菌床栽 培、生)／玉葱／にん じく／しょうが／えの きたけ／ねぎ／メロン	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー	503 kcal
13 木	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 青菜のごま和え パイン缶	米・精白米／セイバク ／ごま(いり)／砂糖 ／じゃがいも／かたくり 粉	ヨーグルト／鶏若鶏肉 モモ／脱脂粉乳／しら す干し／チーズ	こまつな／しめじ／も やし／とうもろこし／ パインアップル缶	スキムミルク じゃがもち (じゃがいも／しらす干し／チーズ ／かたくり粉／しょうゆ) ヨーグルト	エネルギー	500 kcal
14 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ ブロッコリーのバジルサ ラダ きな粉	おかし／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／たま ご／きな粉	玉葱／こまつな／もや し／にんじん／干し椎 茸／ブロッコリー／と うもろこし／バジル	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー	429 kcal

- ※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。



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			
★ 15 ／ 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
17 ／ 月	《麦入りごはん》 けんちん揚げ照り煮 ささみのサラダ チーズ	おかし／米・精白米／ セイバク／かたくり粉 ／サラダ油／砂糖	牛乳／豆腐／豚ひき肉 ／干ひじき／たまご／ 鶏ささ身／チーズ／脱 脂粉乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／とうもろこし	スキムミルク お菓子 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	572 kcal 79.5 g 26.2 g 18.3 g 1.4 g
★ 18 ／ 火	スパゲティミートソース ジュリアンスープ 果物(もも缶) ハッピーランチ	おかし／スパゲッティ ／大豆油／バター／小 麦粉／クレープ	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／パルメザンチー ズ／ベーコン／脱脂粉 乳	にんじん／玉葱／トマ ト缶詰／パセリ／もや し／キャベツ／もも缶	スキムミルク パインクレープ 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	565 kcal 75.3 g 24.1 g 20.8 g 1.7 g
19 ／ 水	《麦入りごはん》 クリームシチュー 三色ナムル 甘夏缶	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖／ごま油／ごま／ フランスパン	牛乳／鶏肉／竹輪／脱 脂粉乳／きな粉	玉葱／にんじん／キャ ベツ／しめじ／とうも ろこし缶詰(クリーム)／小 松菜／もやし／甘夏缶	スキムミルク フランスパンのきなこがけ (フランスパン／きなこ／砂糖) 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	521 kcal 95.0 g 23.6 g 7.2 g 1.6 g
20 ／ 木	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 ピーマンサラダ 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／ピーマン	牛乳／鶏肉／さつま揚 げ／ロースハム／カル ピス／寒天	にんじん／いんげん／ しょうが／きゅうり／ トマト／ぶどう果汁	お茶 あじさいゼリー (ぶどう果汁／カルピス／寒天 ／砂糖) 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	453 kcal 82.2 g 16.2 g 8.7 g 1.1 g
21 ／ 金	《麦入りごはん》 鮭のステーキソースかけ いんげんごま和え 味噌汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖／ごま／じゃがい も／おかし	ヨーグルト／しろさけ ／みそ／脱脂粉乳	玉葱／いんげん／キャ ベツ／ねぎ／にんじん	果汁(2～5歳児) お茶(0～1歳児) お菓子 ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 83.6 g 26.8 g 9.6 g 1.7 g
★ 22 ／ 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ	じゃがいも／にんじん／ 玉葱／ねぎ／しめじ／ 果汁	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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
24 ／ 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 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	180 kcal 29.2 g 7.1 g 3.8 g 0.3 g
25 ／ 火	《麦入りごはん》 牛肉と野菜のきんぴら 味噌汁 金時豆あま煮	おかし／米・精白米／ セイバク／糸こんにゃく ／いんげんまめ／サラ ダ油／砂糖／ホット ケーキ粉	牛乳／牛肉／油揚げ／ みそ／脱脂粉乳／たま ご	にんじん／玉葱／ごぼ う／ねぎ／えのきたけ ／切干しだいこん／小 松菜	スキムミルク にんじんホットケーキ (ホットケーキ粉／たまご／油 ／にんじん／牛乳) 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	602 kcal 90.5 g 27.8 g 16.2 g 1.9 g
26 ／ 水	《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	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／ご ま	ヨーグルト／豚肉／か まぼこ	ねぎ／にんじん／キャ ベツ／しょうが／玉葱 ／もやし／きゅうり／ トマト／とうもろこし	お茶 コーンおにぎり (米／とうもろこし／塩) ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 92.9 g 17.9 g 6.6 g 1.7 g
27 ／ 木	《麦入りごはん》 チキンカツ ほうれん草の海苔和え すまし汁	おかし／米・精白米／ セイバク／小麦粉／パ ン粉／サラダ油	牛乳／鶏肉／たまご／ 焼きのり／豆腐／わか め／脱脂粉乳／煮干し	ほうれん草／にんじ ん／もやし／玉葱／ね ぎ	スキムミルク お菓子 煮干し 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	601 kcal 88.4 g 30.8 g 15.1 g 3.3 g
28 ／ 金	《麦入りごはん》 白身魚のチーズ焼き わかめ入り五色サラダ チンゲン菜のスープ	おかし／米・精白米／ セイバク／マヨネーズ ／パン粉／サラダ油／ ごま	牛乳／メルルーサ／パ ルメザンチーズ／ロー スハム／わかめ／脱脂 粉乳	パセリ／キャベツ／ きゅうり／にんじん／ とうもろこし／玉葱／ チンゲンツァイ／ねぎ	スキムミルク お菓子 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	482 kcal 76.6 g 23.8 g 9.8 g 1.6 g
★ 29 ／ 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 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	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g

★注意★

22日(土)に園内の害虫駆除をしますので、24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
カットしてください。(普通食)

