

7月給食だより

越前市公立認定こども園・保

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	身体の調子を整えるもの			
1 月	《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ 春雨サラダ 甘夏缶	おかし／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／春雨／砂糖 ／オリーブ油／小麦粉	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／たまご／ロース ハム／脱脂粉乳／しら す干し／竹輪	ピーマン／なす／玉葱 ／きゅうり／にんじん ／ねぎ／みかん缶／も も缶	スキムミルク ちりめんじゃこおやき (しらす・ねぎ・竹輪・小麦粉・ しお・こしょう・油・脱脂粉乳) 牛乳 お菓子	1人分 - 624 kcal	炭水化物 85.1 g たんぱく質 29.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
2 火	《麦入りごはん》 焼きさば ポテトサラダ 味噌汁	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／オリーブ油／ふ／カ クテルゼリー	牛乳／焼きさば／シー チキン／わかめ／みそ	きゅうり／にんじん／ とうもろこし／玉葱／ ねぎ／みかん缶／もも 缶／パインアップル缶	お茶 カラフルフルーツポンチ (カラフルゼリー・もも缶 みかん缶・ばいん缶) 牛乳 お菓子	1人分 - 458 kcal	炭水化物 70.1 g たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
3 水	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め トマト入りスープ チーズ	おかし／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油	牛乳／豚肉／みそ／豆 腐／チーズ／脱脂粉乳	キャベツ／もやし／オ クラ／にんじん／にん にく／しょうが／トマ ト／しめじ	スキムミルク お菓子	1人分 - 310 kcal	炭水化物 35.6 g たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	《麦入りごはん》 ミートポテト キャベツのサラダ とまと	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／牛ひき肉／豚ひ き肉／ロースハム／脱 脂粉乳／煮干し	玉葱／とうもろこし／ ピーマン／なす／にん じん／キャベツ／こま つな／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1人分 - 565 kcal	炭水化物 91.5 g たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
5 金	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ そうめん汁 七タゼリー	米・精白米／セイバク ／かたくり粉／サラダ 油／そうめん・ひやむ ぎ／ふ／ゼリー／おか し	ヨーグルト／鶏肉／な ると／脱脂粉乳	干し椎茸／とうもろこ し	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1人分 - 549 kcal	炭水化物 85.9 g たんぱく質 25.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
★ 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	1人分 - 277 kcal	炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
8 月	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチサラダ 果物(もも缶)	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油	牛乳／牛肉／脱脂粉乳	なす／かぼちゃ／玉葱 ／トマト／ピーマン／ とうもろこし／にんじ ん／もやし／しめじ ／きゅうり／キャベ ツ／にんじん／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1人分 - 577 kcal	炭水化物 96.6 g たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	《麦入りごはん》 中華風炒め物 チンゲン菜のスープ てづくりふりかけ	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま油／ごま	牛乳／豚肉／ベーコン ／あおのり／煮干し／ 炊き込みわかめ／寒天	キャベツ／玉葱／生し いたけ／にら／にんじ ん／もやし／しめじ ／チンゲンツアイ／トマ ト／りんご(ストレートジュ ス)	お茶 トマトゼリー (トマト・りんごジュース・寒天) 牛乳 お菓子	1人分 - 345 kcal	炭水化物 56.9 g たんぱく質 15.7 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.6 g
10 水	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 豆腐の中華スープ みかん缶	おかし／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油	牛乳／メルルーサ／た まご／絹ごし豆腐／塩 昆布	にんじん／パセリ／と うもろこし／玉葱／レ タス／みかん缶／枝豆	お茶 枝豆と塩こんぶのおにぎり (ごはん・枝前・塩こんぶ) 牛乳 お菓子	1人分 - 547 kcal	炭水化物 96.9 g たんぱく質 22.2 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 2.1 g
11 木	《麦入りごはん》 フェジョアサラダ マカロニサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ マカロニ／オリーブ油	牛乳／ミックスビー ンズ／豚肉／ウィンナ ーソーセージ／ヤクルト	玉葱／にんじん／にん にく／きゅうり／と うもろこし／トマト	ミルージュ(ヤクルト製品) (2～5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	1人分 - 667 kcal	炭水化物 102.8 g たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g
12 金	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが キャベツの小魚和え 果物(メロン)	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／ごま／おかし	ヨーグルト／豚肉／干 ひじき／しらす干し／ 脱脂粉乳／煮干し	玉葱／にんじん／いん げん／キャベツ／こま つな／メロン	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	1人分 - 543 kcal	炭水化物 97.7 g たんぱく質 25.4 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 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	1人分 - 277 kcal	炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 0.9 g
16 火	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 切干しサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／かたくり粉	牛乳／豆腐／豚ひき肉 ／鶏ひき肉／みそ／ ロースハム／脱脂粉乳 ／こんぶ	玉葱／にんじん／ねぎ ／にんにく／しょうが ／切干しだいこん／こ まつな／トマト	スキムミルク お菓子 こんぶ 牛乳 お菓子	1人分 - 535 kcal	炭水化物 85.6 g たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.7 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されています。
 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。





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	身体の調子を整えるもの		
★ 17 ／ 水	チキンカツバーガー カラフルスープ 果物(パイン缶)	おかし／ロールパン／ 小麦粉／パン粉／サラ ダ油／シュウアイス	牛乳／鶏肉／たまご	キャベツ／とうもろこ し／もやし／にんじん ／玉葱／こまつな／パ インアップル缶	お茶 シュウアイス(2～5歳児) お菓子(0.1歳児) 牛乳 お菓子	1杯分 - 613 kcal 炭水化物 80.5 g たんぱく質 32.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 3.4 g
18 ／ 木	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル ピーマンサラダ 具たくさん味噌汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／バター／サ ラダ油／ピーマン／お かし	ヨーグルト／メルルー サ／ロースハム／わか め／みそ／脱脂粉乳	きゅうり／にんじん／ キャベツ／もやし／え のきたけ／玉葱	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯分 - 556 kcal 炭水化物 86.5 g たんぱく質 28.1 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.9 g
19 ／ 金	《麦入りごはん》 ピーマンチュー いんげんサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／バター	牛乳／牛肉／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／グリーン ピース／いんげん／ 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	1杯分 - 575 kcal 炭水化物 92 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.3 g
★ 20 ／ 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	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
22 ／ 月	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン 野菜のごまドレッシング 和え 果物(すいか)	米・精白米／セイバク ／パン粉／バター／サ ラダ油／ごま／ホット ケーキ粉	ヨーグルト／しろさけ ／パルメザンチーズ／ 脱脂粉乳／たまご／牛 乳	パセリ／キャベツ／こ まつな／にんじん／す いか／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・卵・牛乳・ かぼちゃ・油) ヨーグルト	1杯分 - 586 kcal 炭水化物 95.5 g たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.2 g
23 ／ 火	《麦入りごはん》 ウィンナー入りかきあげ 具たくさんすまし汁 てづくりふりかけ	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油／ ごま	牛乳／ウィンナーソー セージ／たまご／豆腐 ／わかめ／あおのり／ 煮干し／炊き込みわか め／アイスクリーム	玉葱／にんじん／とう もろこし／いんげん／ ねぎ	お茶 アイスクリーム(2～5歳児) ゼリー(1歳児) 牛乳 お菓子	1杯分 - 620 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 17.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 2.7 g
24 ／ 水	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え チーズ	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／ごはん／ごま ／サラダ油	牛乳／鶏肉／かつお節 ／チーズ	にんじん／玉葱／いん げん／オクラ／もやし	お茶 焼きおにぎり (ごはん・醤油・ごま・油) 牛乳 お菓子	1杯分 - 451 kcal 炭水化物 79.6 g たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.9 g 食塩相当 1.5 g
25 ／ 木	《麦入りごはん》 豚肉と夏野菜の味噌炒め とうがんのスープ 果物(パイン缶)	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳／豚肉／みそ／ ベーコン／脱脂粉乳／ 煮干し	なす／もやし／ピーマ ン／にんじん／枝豆／ とうがん／玉葱／パセ リ／パインアップル缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯分 - 547 kcal 炭水化物 83.9 g たんぱく質 26.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.1 g
26 ／ 金	《麦入りごはん》 タンドリーチキン もやしと青菜のゆかりあえ ミックススープ	米・精白米／セイバク ／おかし／砂糖／サラ ダ油／ごま(いり)／ とうもろこし	牛乳／鶏肉／ヨーグル ト／わかめ／脱脂粉乳	しょうが／にんにく／ こまつな／もやし／に んじん／ゆかり／しめ じ／キャベツ／玉葱	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 - 475 kcal 炭水化物 76.9 g たんぱく質 23.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.4 g
★ 27 ／ 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	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
29 ／ 月	《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 きな粉	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／かたくり粉／ご ま油	牛乳／鶏ひき肉／きな 粉／寒天	かぼちゃ／しょうが／ ほうれんそう／にんじ ん／もやし／にんにく ／ネクターもも／もも 缶	お茶 ももゼリー (ネクターもも・もも缶・寒天) ・砂糖 牛乳 お菓子	1杯分 - 402 kcal 炭水化物 79.5 g たんぱく質 11.6 g 脂 質 6.4 g 食塩相当 0.7 g
30 ／ 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン オクラとキャベツのスープ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油	牛乳／鶏肉／ベーコン	にんにく／ピーマン／ 玉葱／にんじん／ズッ キーニ／オクラ／キャ ベツ／パセリ／トマト ／すいか	お茶 果物(すいか) 牛乳 お菓子	1杯分 - 434 kcal 炭水化物 72.8 g たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.0 g
31 ／ 水	《麦入りごはん》 チンジャオロースー きゅうりのしらす和え 甘夏缶	米・精白米／セイバク ／かたくり粉／サラダ 油／おかし	ヨーグルト／豚肉／し らす干し／脱脂粉乳	しょうが／にんにく／ もやし／ピーマン／に んじん／たけのこ／ きゅうり／キャベツ／ 甘夏缶	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯分 - 490 kcal 炭水化物 80.6 g たんぱく質 21.5 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.5 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。

