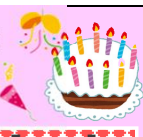




日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
★ 1 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
3 月	《麦入りごはん》 おにさんハンバーグ ブロッコリー塩ゆで 白菜のスープ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／コーンスナッ ク／スパゲッティ／ご ま油	牛乳／豚ひき肉／牛ひ き肉／ベーコン／チー ズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／グリーンピース ／ブロッコリー／白菜 ／にんじん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 662 kcal 炭水化物 83.4 g たんぱく質 29.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当 1.8 g
4 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごまあえ わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま(いり)／砂糖／ ごま	鶏肉／わかめ	小松菜／キャベツ／に んじん／えのき／みず な／とうもろこし／ゆ かり	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 498 kcal 炭水化物 88.6 g たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 1.7 g
5 水	《麦入りごはん》 ジャーマンポテト ほうれん草とにんじんの おかか和え パイン缶	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／サラダ 油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／ウィン ナー／チーズ／かつお 節／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんじん／も やし／ほうれん草／パ イン缶	スキムミルク お菓子 煮干し お茶 ヨーグルト	エネルギー 527 kcal 炭水化物 90.4 g たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.3 g
6 木	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ カラフルサラダ いよかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／オリーブ油／ 砂糖	牛乳／メルルーサ／ ロースハム／脱脂粉乳	にんじん／パセリ／ キャベツ／きゅうり／ とうもろこし／いよか ん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 539 kcal 炭水化物 82.5 g たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.8 g
★ 7 金	油揚げごはん 里芋煮ころがし風 打ち豆汁	お菓子／米・精白米／ 砂糖／里芋	牛乳／油揚げ／干ひじ き／鶏肉／打ち豆／み そ／アガー／あずき (こし)	干し椎茸／にんじん／ えだまめ／玉ねぎ／し めじ／小松菜	お茶 水ようかん (アガー・砂糖・あずき) 牛乳 お菓子	エネルギー 505 kcal 炭水化物 76.9 g たんぱく質 26.7 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.5 g
★ 8 土	パン 牛乳	お菓子／ロールパン	牛乳	果汁	 お茶 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 0.9 g
10 月	《麦入りごはん》 赤魚の煮付け 小松菜と油揚げの和え物 みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／白ご ま(いり)／サラダ油	牛乳／あこうだい／油 揚げ／脱脂粉乳	しょうが／ねぎ／小松 菜／にんじん／きゅう り／しめじ／みかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 505 kcal 炭水化物 81.3 g たんぱく質 26.1 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 1.6 g
12 水	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 鉄分たっぷりサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／白ごま(いり) ／マヨネーズ／肉まん	牛乳／高野豆腐／鶏肉 ／卵／干ひじき／ツナ ／きな粉／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／ほうれん草／キャ ベツ／とうもろこし	スキムミルク 肉まん 牛乳 お菓子	エネルギー 619 kcal 炭水化物 84.6 g たんぱく質 32.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.6 g
13 木	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春雨サラダ カミカミ昆布	米・精白米／セイバク ／サラダ油／じゃがい も／はるさめ／ごま (いり)／ごま油／砂 糖／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ ウィンナー／昆布／脱 脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／ブロッコ リー／とうもろこし／ きゅうり	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 566 kcal 炭水化物 91.7 g たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.6 g
14 金	《麦入りごはん》 ひき肉カレー 野菜のドレッシング和え イチゴのハートカップゼリー	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／オリーブ油／イチ ゴゼリー	牛乳／豚ひき肉	しめじ／玉ねぎ／に んじん／キャベツ／き ゅうり	お茶 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 489 kcal 炭水化物 80.1 g たんぱく質 13.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 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おやつの中には虫菌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。



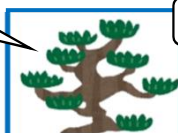
日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
★ 15 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
17 月	《麦入りごはん》 冬野菜のそぼろ煮 ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 里芋／砂糖／片栗粉／ ごま／マヨネーズ	牛乳／鶏ひき肉／ツナ ／脱脂粉乳／昆布	大根／にんじん／れん こん／しょうが／ブ ロccoli	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 529 kcal 炭水化物 86.8 g たんぱく質 23.0 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.5 g
18 火	《麦入りごはん》 牛肉とごぼうのきんぴら チンゲン菜のスープ 清見オレンジ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 糸こんにゃく／白ごま (いり)／ごま油／砂 糖／ごま	牛肉／わかめ／干ひじ き	ごぼう／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／チンゲン 菜／とうもろこし／清 見オレンジ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・醤油・砂糖・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 408 kcal 炭水化物 69.6 g たんぱく質 12.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.5 g
★ 19 水	鮭ごはん 揚げ鶏のレモン煮 わかめスープ もも缶 	お菓子／米・精白米／ 砂糖／ごま／片栗粉／ サラダ油／原宿ドッグ	牛乳／鮭フレーク／鶏 肉／豆腐／わかめ／脱 脂粉乳	にんじん／レモン／パ セリ／玉ねぎ／ねぎ／ もやし／もも缶	スキムミルク 原宿ドッグ(メブ・助スード・味) 牛乳 お菓子	エネルギー 585 kcal 炭水化物 96.2 g たんぱく質 28.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当 1.5 g
20 木	《麦入りごはん》 みそおでん 白菜ののり酢和え みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 里芋／お菓子	牛乳／はんぺん／鶏肉 ／生揚げ／みそ／焼き のり／脱脂粉乳	大根／にんじん／白菜 ／みかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 557 kcal 炭水化物 95.7 g たんぱく質 26.9 g 脂質 9.3 g 食塩相当 1.7 g
21 金	《麦入りごはん》 チキンとマカロニのクリーム煮 野菜のドレッシング和え トマト	米・精白米／セイバク ／マカロニ／じゃがい も／サラダ油／ホット ケーキ粉／オリーブ油	ヨーグルト／鶏肉／ベ シメルソース／脱脂 粉乳／ロースハム	玉ねぎ／にんじん／エ リンギ／グリーンピース ／キャベツ／きゅうり ／トマト／パイン缶	スキムミルク パインホットケーキ (パイン缶・ホットケーキ粉・ ヨーグルト・オリーブ油) お茶 ヨーグルト	エネルギー 569 kcal 炭水化物 95.0 g たんぱく質 26.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.7 g
★ 22 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 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
25 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	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	豚肉／鶏肉／わかめ	白菜／チンゲン菜／に んじん／玉ねぎ／生し いたけ／もやし／にん にく／きゅうり／とう もろこし／みかん／ね ぎ	お茶 うどん (うどん・鶏肉・ねぎ・わかめ) だし汁・醤油・みりん・塩 お茶 お菓子	エネルギー 476 kcal 炭水化物 94.5 g たんぱく質 15.2 g 脂質 4.8 g 食塩相当 1.5 g
26 水	《麦入りごはん》 手作りカレーコロッケ 具たくさんすまし汁 もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／パン粉／サ ラダ油	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／豆腐／脱脂粉乳 ／煮干し	玉ねぎ／にんじん／え のき／ねぎ／もも缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 641 kcal 炭水化物 100.3 g たんぱく質 26.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当 1.6 g
27 木	《麦入りごはん》 白身魚のごま味噌だれ わかめ入り五色サラダ りんご	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／ごま／砂糖／ 片栗粉／オリーブ油／ コーンフレーク／マ シュマロ／バター	牛乳／メルルーサ／み そ／ロースハム／わか め／脱脂粉乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／とうもろこ し／りんご	スキムミルク フレークスクエア (コーンフレーク・ マシュマロ・バター) 牛乳 お菓子	エネルギー 539 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 22.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
28 金	《麦入りごはん》 豆腐と青菜のチャンプルー 味噌汁 きな粉	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油／ ごま油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／豆腐／豚 肉／卵／みそ／きな粉 ／脱脂粉乳	チンゲン菜／にんじん ／もやし／玉ねぎ／ほ うれん草／しめじ	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 523 kcal 炭水化物 78.2 g たんぱく質 26.1 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.9 g

2月7日はふるさとの日

わたしたちのふるさと「福井県」は、越前と若狭からなるひとつの国であり、越前の山並みと若狭の美しい水に恵まれた国でした。
今の形の福井県が誕生したのは、1881年(明治14年)2月7日です。
この日を「ふるさとの日」に指定し、郷土についての理解を深めてもらい、ふるさと福井への思いを新たにするための日としています。

福井県の
シンボル

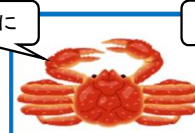
松



水仙



越前がに



つぐみ

