

2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		
2 月	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごま和え わかめスープ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ ごま/砂糖/ごま油	牛乳 (AMおやつ) / 鶏 肉/わかめ/脱脂粉乳	小松菜/キャベツ/人 参/えのき/みずな/ とうもろこし/玉ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 508 kcal 炭水化物 76.7 g たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
3 火	《麦入りごはん》 おにさんハンバーグ ブロッコリー塩ゆで チンゲン菜のスープ みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/スパゲッティ /ごま	豚ひき肉/牛ひき肉/ わかめ	玉ねぎ/グリーンピース /ブロッコリー/チン ゲン菜/とうもろこし /ねぎ/もやし/ゆか り/みかん	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 493 kcal 炭水化物 98.0 g たんぱく質 12.6 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.4 g
4 水	《麦入りごはん》 ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え 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/人参/もやし /ほうれん草/小松菜 /パイン缶	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	エネルギー 536 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g
5 木	《麦入りごはん》 赤魚の煮付け カラフルサラダ いよかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/オ リーブ油	牛乳 (AMおやつ) / あ こうだい/ロースハム /脱脂粉乳/	しょうが/ねぎ/キャ ベツ/きゅうり/と うもろこし/人参/い よかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 500 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 28.0 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.1 g
★ 6 金	ソースかつ丼 里芋煮ころがし風 打ち豆汁 	お菓子/米・精白米/ 小麦粉/パン粉/サ ラダ油/ウスターソース /里芋/砂糖	牛乳 (AMおやつ) / 豚 肉/打ち豆/みそ/脱 脂粉乳/アガー/あ ずき	人参/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 664 kcal 炭水化物 96.6 g たんぱく質 32.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
★ 7 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	人参/えのき/葉ねぎ /玉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
9 月	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 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/小麦粉/サ ラダ油/白ごま/砂糖 /食パン/マヨネーズ	牛乳 (AMおやつ) / メ ルルーサ/油揚げ/脱 脂粉乳/パルメザン チーズ	人参/パセリ/小松菜 /きゅうり/しめじ/ みかん	スキムミルク 粉チーズトースト (食パン・パルメザンチ ーズ・マヨネーズ) 牛乳 お菓子	エネルギー 599 kcal 炭水化物 82.5 g たんぱく質 28.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g
10 火	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春雨サラダ カミカミ昆布	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ じゃがいも/はるさめ /ごま/ごま油/砂糖	鶏肉/ベーコン/昆布	人参/玉ねぎ/キャ ベツ/ブロッコリー/ とうもろこし/きゅう り	果汁 (2~5歳児) お茶 (0~1歳児) お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.1 g たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.3 g
12 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 鉄分たっぷりサラダ ふりかけ	米・精白米/セイバク /サラダ油/砂糖/ご ま/マヨネーズ/ホ ットケーキ粉	ヨーグルト/高野豆腐 /鶏肉/卵 (昼食) / 干ひじき/ツナ/脱脂 粉乳/牛乳 (PMお やつ)	人参/玉ねぎ/にら/ ほうれん草/キャベツ /とうもろこし/かほ ちゃ	スキムミルク かぼちゃの蒸しパン (かぼちゃ・ホットケ ーキ粉・牛乳・サ ラダ油) ヨーグルト	エネルギー 593 kcal 炭水化物 81.5 g たんぱく質 30.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.6 g
13 金	《麦入りごはん》 ひき肉カレー ※2,3歳は備蓄食カレー(ごはん付) 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 /カレーウ/サラダ 油/オリーブ油/イチ ゴのハートカップゼ リー	牛乳 (AMおやつ) / 豚 ひき肉/脱脂粉乳	しめじ/玉ねぎ/人参 /キャベツ/きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 559 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.4 g
★ 14 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子/スパゲッティ /オリーブ油/サ ラダ油	鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食)	しめじ/しそ/玉ねぎ /果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 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。
 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		
16 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 きな粉	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(AMおやつ)/鶏 ひき肉/ツナ/きな粉 /脱脂粉乳/昆布	大根/人参/れんこん /しょうが/ブロッコ リー/キャベツ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 555 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 24.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g
★ 17 火	鮭ごはん 揚げ鶏のレモン煮 わかめスープ もも缶 Happy Lunch	お菓子/米・精白米/ 砂糖/ごま/片栗粉/ サラダ油/ふ/うどん	サケフレーク/鶏肉/ わかめ/かつお節	人参/レモン/パセリ /玉ねぎ/ねぎ/もやし /もも缶/キャベツ	お茶 焼きうどん (うどん・人参・キャベツ ・もやし・醤油・かつお節) お茶 お菓子	エネルギー 585 kcal 炭水化物 96.1 g たんぱく質 28.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.5 g
18 水	《麦入りごはん》 牛肉とごぼうのきんぴら 白菜のスープ 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/ごま/ ごま油/砂糖/原宿 ドッグ	牛乳(AMおやつ)/牛 肉/ベーコン/脱脂粉 乳	れんこん/ごぼう/人 参/玉ねぎ/ねぎ/白 菜/清見オレンジ	スキムミルク 原宿ドッグ 牛乳 お菓子	エネルギー 441 kcal 炭水化物 70.7 g たんぱく質 13.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g
19 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/ごま油/砂糖/ ホットケーキ粉/オ リーブ油	牛乳(AMおやつ)/竹 輪/ウィンナー/生揚 げ/みそ/焼きのり/ 脱脂粉乳/ヨーグルト	大根/人参/白菜/小 松菜/もやし/みかん	スキムミルク ヨーグルトホットケー キ(ホットケーキ粉・ヨーグルト ・オリーブ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 621 kcal 炭水化物 94.0 g たんぱく質 25.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
20 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/オリ ーブ油/お菓子	ヨーグルト/鶏肉/バ ジャメルソース/パル メザンチーズ/脱脂粉 乳/ロースハム	玉ねぎ/人参/エリン ギ/グリーンピース/ キャベツ/きゅうり/ トマト	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 570 kcal 炭水化物 95.0 g たんぱく質 26.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
★ 21 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子/米・精白米/ ごま/ごま油	炊き込みわかめ/鶏肉 /豆腐	人参/えのき/葉ねぎ /玉ねぎ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
24 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 りんご	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 片栗粉/ビーフン/ご ま	豚肉/炊き込みわかめ	白菜/チンゲン菜/人 参/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/りんご	お茶 わかめおにぎり (米・ごま・わかめ) お茶 お菓子	エネルギー 533 kcal 炭水化物 109 g たんぱく質 15.3 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 1.8 g
25 水	《麦入りごはん》 手作りカレーコロッケ 具だくさんすまし汁 チーズ	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(AMおやつ)/牛 ひき肉/豚ひき肉/豆 腐/チーズ/脱脂粉乳 /煮干し	玉ねぎ/人参/えのき /ねぎ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 652 kcal 炭水化物 94.7 g たんぱく質 28.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
26 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 みかん	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(AMおやつ)/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/ 人参/とうもろこし/ みかん	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 563 kcal 炭水化物 91.0 g たんぱく質 22.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.5 g
27 金	《麦入りごはん》 豆腐と青菜のチャンプルー 味噌汁 てつくりふりかけ	米・精白米/セイバク /片栗粉/サラダ油/ ごま油/ごま/お菓子	ヨーグルト/豆腐/豚 肉/卵(昼食)/みそ /あおのり/煮干し/ 炊き込みわかめ/脱脂 粉乳	チンゲン菜/人参/も やし/玉ねぎ/ほうれ ん草/しめじ/白菜	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 503 kcal 炭水化物 75.2 g たんぱく質 25.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g
★ 28 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子/スパゲッティ /オリーブ油/サラダ 油	鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食)	しめじ/しそ/玉ねぎ /果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 0.9 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

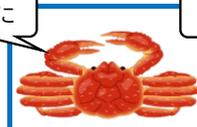
松



水仙



越前かに



つぐみ

