

8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
★ 1 / 土	わかめごはん 野菜スープ	熱や力になるもの お菓子/米・精白米/ ごま/じゃがいも	血や肉や骨になるもの 炊き込みわかめ/ウィンナー	体の調子を整えるもの にんじん/玉ねぎ/ねぎ/ぶなしめじ/果汁	果汁 お菓子 I単位 - 560 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当 1.7 g
3 / 月	《麦入りごはん》 野菜のオイスター炒め 切干し大根のみそ汁 もも缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま油	牛乳(AMおやつ)/豚 肉/みそ/脱脂粉乳/ 煮干し	もやし/玉ねぎ/いん げん/にんじん/キャ ベツ/しめじ/ほうれ ん草/切干し大根/も も缶	スキムミルク お菓子 煮干し I単位 - 565 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 92.3 g 食塩相当 1.6 g
4 / 火	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 ひじきのサラダ すいか	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/砂糖	鶏肉/干ひじき	レモン/パセリ/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/すいか/とうも ろこし	お茶 とうもろこし I単位 - 510 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.7 g 炭水化物 81.2 g 食塩相当 0.6 g
5 / 水	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き じゃがにらスープ パン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ じゃがいも	牛乳(AMおやつ)/豚 肉/シヨア(2～5歳児) 牛乳(PMおやつ) (0.1歳児)/脱脂粉乳	シヨア(2～5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子	シヨア(2～5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 I単位 - 578 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.0 g 炭水化物 91.0 g 食塩相当 1.1 g
6 / 木	《麦入りごはん》 含め煮 切干大根のおかか和え チーズ	米・精白米/セイバク/ じゃがいも/砂糖/米 粉/片栗粉/ごま油/ ごま	ヨーグルト/生揚げ/ 鶏肉/かつお節/干ひ じき/チーズ/脱脂粉 乳/竹輪	にんじん/いんげん/ 切干し大根/小松菜/ にら/玉ねぎ	お茶 米粉のチヂミ (米粉、片栗粉、にら、玉葱、にん じん、ちくわ、油、醤油、酢、ごま) ヨーグルト I単位 - 525 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.1 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当 1.5 g
7 / 金	《麦入りごはん》 白身魚のトマトソースがけ そうめんかぼちゃサラダ きな粉	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/オ リーブ油/砂糖/ごま 油/ごま/ゼリー(1歳 児)	牛乳(AMおやつ)/メ ルルーサ/ロースハム /きな粉/アイスク リーム/脱脂粉乳	トマト/玉ねぎ/にん じんにく/そうめんかぼ ちゃ/きゅうり/にん じん	お茶 アイスクリーム(2歳児～) ゼリー(1歳児) I単位 - 593 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当 1.5 g
★ 8 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子/米・精白米/ じゃがいも/ごま	ウィンナー	ゆかり/にんじん/玉 ねぎ/ねぎ/ぶなしめ じ/果汁	果汁 お菓子 I単位 - 556 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 94.1 g 食塩相当 1.7 g
10 / 月	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 ビーフンの酢の物 ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ ビーフン	牛乳(AMおやつ)/豚 肉/アガー/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/い んげん/きゅうり/と うもろこし/トマト/リ んご(ストレートジュース)	お茶 お菓子 I単位 - 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.5 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当 0.7 g
12 / 水	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /砂糖/ごま	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/豆腐/みそ/脱脂 粉乳	にんじん/玉ねぎ/い んげん/ほうれん草/ 白菜/小松菜/もやし	スキムミルク お菓子 I単位 - 590 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 13.2 g 炭水化物 95.1 g 食塩相当 2.0 g
13 / 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 ひじきのマヨサラダ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/ごま油/砂 糖/片栗粉/マヨネー ズ	牛乳(AMおやつ)/豆 腐/豚ひき肉/鶏ひき 肉/みそ/干ひじき/ チーズ/脱脂粉乳	玉ねぎ/にんじん/ね ぎ/にんにく/しょう が/キャベツ/ごぼう /きゅうり	スキムミルク お菓子 I単位 - 596 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.6 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当 1.4 g
14 / 金	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の味噌炒め ABCスープ カミカミ昆布	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/片栗粉/ごま油 /マカロニ	牛乳(AMおやつ)/生 揚げ/豚肉/みそ/ ベーコン/ひじき/昆 布つくだ煮/脱脂粉乳	エリンギ/玉ねぎ/い んげん/にんじん/え のき/もやし	スキムミルク お菓子 I単位 - 628 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 18.4 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当 1.8 g
17 / 月	《麦入りごはん》 ビーフシチュー グリーンサラダ トマト	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/ハヤシル ウ/オリーブ油	牛乳(AMおやつ)/牛 肉/わかめ/脱脂粉乳 /昆布	玉ねぎ/にんじん/エ リンギ/グリーンピース /パセリ/キャベツ/ 小松菜/トマト	スキムミルク お菓子 昆布 I単位 - 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当 2.1 g
18 / 火	《麦入りごはん》 バーベキューチキン きゅうりと春雨のサラダ ふりかけ	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/サラ ダ油/はるさめ/ごま /オリーブ油	鶏肉/しらす干し	にんにく/ピーマン/ 玉ねぎ/にんじん/ ズッキーニ/きゅうり /とうもろこし	お茶 コーンおにぎり (米、とうもろこし、しらす干し) お菓子 I単位 - 529 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.9 g 炭水化物 96.6 g 食塩相当 1.5 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おやつのはじめには虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいで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				
★ 19 / 水	ビビンバ風まぜごはん 中華ワンタンスープ 豆乳クリーム入りプリン	お菓子／米・精白米／ サラダ油／砂糖／ごま 油／ワンタン／ごま	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／みそ／わかめ ／脱脂粉乳／豆乳入り プリン	もやし／にんじん／小 松菜／にんにく／ねぎ ／しめじ／とうもろこ し	スキムミルク お菓子		1人分 -	588 kcal
					牛乳 お菓子		たんばく質	22.0 g
							脂 質	18.2 g
							炭水化物	87.1 g
							食塩相当	1.7 g
20 / 木	《麦入りごはん》 大根と豚肉の炒め煮 小松菜のおかか和え トマト	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖	ヨーグルト／豚肉／生 揚げ／かつお節／脱脂 粉乳	大根／にんじん／玉ね ぎ／いんげん／しょう が／小松菜／もやし／ トマト／すいか	お茶 すいか		1人分 -	401 kcal
					ヨーグルト		たんばく質	16.4 g
							脂 質	4.1 g
							炭水化物	77.4 g
							食塩相当	0.6 g
21 / 金	《麦入りごはん》 鮭のフライ キャベツの小魚和え レタスのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／パ ン粉／サラダ油／ごま	牛乳(AMおやつ)／鮭 ／しらす干し／ベーコ ン／脱脂粉乳	キャベツ／小松菜／レ タス／玉ねぎ／とうも ろこし／にんじん／パ セリ	スキムミルク お菓子		1人分 -	611 kcal
					牛乳 お菓子		たんばく質	29.9 g
							脂 質	15.7 g
							炭水化物	90.5 g
							食塩相当	1.7 g
★ 22 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ウィンナー	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／ぶなしめ じ／果汁	果汁 お菓子		1人分 -	556 kcal
					お茶 お菓子		たんばく質	11.5 g
							脂 質	16.4 g
							炭水化物	94.1 g
							食塩相当	1.7 g
24 / 月	《麦入りごはん》 ハンバーグ きゅうりとコーンの甘酢 オクラのスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／砂糖／ごま油	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／牛ひき肉／絹 ごし豆腐／脱脂粉乳	玉ねぎ／きゅうり／と うもろこし／キャベツ ／もやし／にんじん／ オクラ／えのき	スキムミルク お菓子		1人分 -	640 kcal
					牛乳 お菓子		たんばく質	25.7 g
							脂 質	21.6 g
							炭水化物	90.2 g
							食塩相当	1.6 g
25 / 火	《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	鶏肉／わかめ／アガー	小松菜／キャベツ／に んじん／えのき／みず な／とうもろこし／玉 ねぎ／温州蜜柑(濃縮 還元ジュース)／みかん缶	お茶 みかんゼリー (みかんジュース、みかん缶、アガー)		1人分 -	441 kcal
					お茶 お菓子		たんばく質	14.8 g
							脂 質	13.5 g
							炭水化物	66.4 g
							食塩相当	1.4 g
26 / 水	《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチツナサラダ	お菓子／米・精白米／ セイバク／カレールー ／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／ツナ／脱脂粉乳	なす／かぼちゃ／玉ね ぎ／トマト／ピーマン ／にんにく／きゅうり ／キャベツ／にんじん	スキムミルク お菓子		1人分 -	585 kcal
					牛乳 お菓子		たんばく質	22.9 g
							脂 質	16.1 g
							炭水化物	91.1 g
							食塩相当	1.7 g
27 / 木	《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツのゴマおかか和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま／食パン	牛乳(AMおやつ)／高 野豆腐／鶏肉／かつお 節／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／キャベツ／もやし ／きゅうり／トマト	スキムミルク 食パンのココアがけ (食パン、純ココア、砂糖)		1人分 -	538 kcal
					牛乳 お菓子		たんばく質	24.1 g
							脂 質	12.5 g
							炭水化物	85.7 g
							食塩相当	1.4 g
28 / 金	《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き きゅうりとハムの甘酢和え きのこのすまし汁	お菓子(0～2歳児)／ 米・精白米／セイバク ／小麦粉／ごま油／砂 糖	ヨーグルト／豚肉／卵 ／ロースハム／豆腐／ アイスクリーム(3歳児 ～)／脱脂粉乳	ねぎ／きゅうり／にん じん／もやし／小松菜 ／えのき／しめじ	お茶 アイスクリーム(3歳児～) お菓子(0～2歳児)		1人分 -	519 kcal
					ヨーグルト		たんばく質	24.4 g
							脂 質	13.4 g
							炭水化物	76.8 g
							食塩相当	1.6 g
★ 29 / 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウイ ンナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／果汁	果汁 お菓子		1人分 -	560 kcal
					お茶 お菓子		たんばく質	11.7 g
							脂 質	16.8 g
							炭水化物	94.4 g
							食塩相当	1.7 g
31 / 月	《麦入りごはん》 ワンゴ ア パ ッザ ニ ヨ マカロニサラダ わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／マカロニ／オ リーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／豆腐／わかめ／脱 脂粉乳	玉ねぎ／にんにく／パ セリ／レモン果汁／ きゅうり／にんじん／ とうもろこし／小松菜 ／えのき	スキムミルク お菓子		1人分 -	661 kcal
					牛乳 お菓子		たんばく質	28.1 g
							脂 質	20.1 g
							炭水化物	95.1 g
							食塩相当	1.6 g

ゆっくりしっかり朝食を！

暑さ厳しい毎日ではありますが、早朝はまだ涼しさを感じられます。
すこし早寝をし、すこし早起きをしてみましょう。窓を大きく開けると鳥の声が聞こえたり、木々の葉に朝露を見つ
けたり、今まで見えなかったものがすこしの早起きで見つけられるかもしれません。
そして、ちよっと朝食に時間をかけてゆっくりしっかり食事をとってみましょう。でもやっぱり朝は忙しいものです。
そんなときの助っ人があります。昨夜のおかずの再利用、納豆や豆腐、卵、トマトやきゅうりなどの生野菜、牛乳や
ヨーグルトなどの乳製品、果物、などいろいろあります。上手に組み合わせてください。

