

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			
火	1 《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	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／わかめ	小松菜／キャベツ／人 参／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)	1人1日 -	551 kcal
					お茶 お菓子	炭水化物 90.9 g たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.5 g	
水	2 《麦入りごはん》 焼きそば 春雨サラダ みそ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／はるさめ／ オリーブ油／砂糖／ふ ろ	牛乳(AMおやつ)／焼 きそば／ロースハム／ みそ／ヨーグルト／脱 脂粉乳	きゅうり／人参／もや し／小松菜／玉ねぎ／ 切干し大根／パイン缶 ／みかん缶／もも缶	お茶 フルーツヨーグルト和え (パイン缶・みかん缶・もも缶 ・ヨーグルト)	1人1日 -	558 kcal
					牛乳 お菓子	炭水化物 70.5 g たんぱく質 30.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.3 g	
木	3 《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ ポテトサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／じゃがいも／ オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／牛 ひき肉／豚ひき肉／ツ ナ／脱脂粉乳／昆布	ピーマン／なす／玉ね ぎ／きゅうり／人参／ とうもろこし／甘夏缶	スキムミルク お菓子 昆布	1人1日 -	594 kcal
					牛乳 お菓子	炭水化物 86.0 g たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.5 g	
金	4 《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め カルシウムたっぷりサラダ チーズ	米・精白米／セイバク ／砂糖／サラダ油／白 ごま(いり)／お菓子	ヨーグルト／豚肉／み そ／干ひじき／しらす 干し／チーズ／脱脂粉 乳	キャベツ／もやし／ね ぎ／人参／にんにく／ しょうが／小松菜／と うもろこし	スキムミルク お菓子	1人1日 -	533 kcal
					ヨーグルト	炭水化物 78.1 g たんぱく質 26.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.0 g	
土	★ 5 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 ／果汁	果汁 お菓子	1人1日 -	531 kcal
					お茶 お菓子	炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 1.5 g	
月	★ 7 チキンカツバーガー カラフルスープ セタデザート	お菓子／ロールパン／ 小麦粉／パン粉／サラ ダ油／シュクリーム	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／卵(昼食)／脱脂 粉乳	キャベツ／とうもろこ し／もやし／人参／玉 ねぎ／小松菜／パイン 缶	お茶 お好み焼き (小麦粉・キャベツ・ちくわ・ね ぎ・あおりのり・かつお節・油・お好 み焼きソース)	1人1日 -	557 kcal
					牛乳 お菓子	炭水化物 76.0 g たんぱく質 27.9 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.6 g	
火	8 《麦入りごはん》 夏野菜カレー フレンチサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油	牛肉	なす／かぼちゃ／玉ね ぎ／トマト／ピーマン ／とうもろこし／にん にく／きゅうり／キャ ベツ／人参	お茶 お菓子	1人1日 -	492 kcal
					お茶 お菓子	炭水化物 82.1 g たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.9 g	
水	9 《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 豆腐の中華スープ メロン	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／	牛乳(AMおやつ)／メ ルル／サ／卵(昼食) ／豆腐／脱脂粉乳	パセリ／人参／とうも ろこし／玉ねぎ／チン ゲン菜／メロン	スキムミルク お菓子	1人1日 -	513 kcal
					牛乳 お菓子	炭水化物 81.0 g たんぱく質 28.3 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 1.4 g	
木	10 《麦入りごはん》 フェジョアダ風 パゲッティサラダ てづくりふりかけ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／スパゲッ ティ／オリーブ油／ご ま	ヨーグルト／ミックス ビーンズ／豚肉／ウイ ンナー／あおりのり／煮 干し／炊き込みわかめ ／カルピス／寒天／脱 脂粉乳	玉ねぎ／人参／にんに く／きゅうり／とうも ろこし	お茶 カルピスゼリー (カルピス・寒天)	1人1日 -	503 kcal
					ヨーグルト	炭水化物 69.1 g たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.3 g	
金	11 《麦入りごはん》 ポークケチャップ 小松菜のスープ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま／ごま油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／わかめ／脱脂粉乳 ／煮干し	しめじ／玉ねぎ／にん にく／パセリ／切干し 大根／小松菜／人参 ／みかん缶	スキムミルク お菓子 煮干し	1人1日 -	422 kcal
					牛乳 お菓子	炭水化物 49.2 g たんぱく質 27.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.5 g	
土	★ 12 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／玉ねぎ／しそ ／果汁	果汁 お菓子	1人1日 -	594 kcal
					お茶 お菓子	炭水化物 93.8 g たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 0.9 g	
月	14 《麦入りごはん》 白身魚のムニエル ハムサラダ 具だくさんみそ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油	牛乳(AMおやつ)／メ ルル／サ／ロースハム ／わかめ／みそ／脱脂 粉乳／昆布	きゅうり／人参／キャ ベツ／とうもろこし／ 切干し大根／もやし ／えのき／玉ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布	1人1日 -	544 kcal
					牛乳 お菓子	炭水化物 85.3 g たんぱく質 27.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 3.1 g	
火	15 《麦入りごはん》 バーベキューチキン 野菜のスープ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油／ごま	鶏肉／炊き込みわかめ ／豆腐	にんにく／ピーマン／ 玉ねぎ／人参／ズッ キーニ／えのき／小松 菜／とうもろこし	お茶 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ・ごま)	1人1日 -	517 kcal
					お茶 お菓子	炭水化物 95.4 g たんぱく質 22.1 g 脂 質 7.3 g 食塩相当 1.8 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。

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。

⑧0.1歳児クラスにはロースハムは入りません。





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		
16 水	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ そうめん汁 もやしのゆかり和え	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／そうめん・ひ やむぎ(ゆで)／ふ／小 麦粉	牛乳 (AMおやつ)／鶏 肉／なると／ちくわ／ あおのり／かつお節／ 脱脂粉乳	干し椎茸／とうもろこ し／もやし／ゆかり／ キャベツ／ねぎ	スキムミルク シューアイス (2～5歳児) お菓子 (0, 1歳児) 牛乳 お菓子	1杯分 601 kcal 炭水化物 79.2 g たんぱく質 31.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.5 g
17 木	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが キャベツの小魚和え トマト	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／中華めん (ゆで)	ヨーグルト／豚肉／干 ひじき／しらす干し／ 脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／いんげ ん／キャベツ／小松菜 ／トマト／もやし	お茶 やきそば (中華めん・人参・キャベツ・もや し・やきそばソース・サラダ油) ヨーグルト	1杯分 528 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 25.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当 2.3 g
18 金	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 切干しサラダ すいか	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖／片栗粉／オリーブ 油	牛乳 (AMおやつ)／豆 腐／豚ひき肉／鶏ひき 肉／みそ／ロースハム ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／人参／ねぎ／ にんにく／しょうが／ 切干し大根／小松菜／ すいか	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯分 630 kcal 炭水化物 100 g たんぱく質 27.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.5 g
★ 19 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 ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 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 1.5 g
22 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 みかん缶	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／砂糖	豚肉／寒天	白菜／チンゲンツアイ ／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／みかん缶／ 人参ジュース／りんご ジュース	お茶 キャロットゼリー (人参ジュース・りんごジュース・ 寒天・砂糖) お茶 お菓子	1杯分 410 kcal 炭水化物 72.1 g たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.2 g 食塩相当 0.7 g
23 水	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン ささみのごまドレ和え トマト	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／鮭／パ ルメザンチーズ／鶏さ さみ／牛乳 (PMおやつ) ／脱脂粉乳	パセリ／キャベツ／小 松菜／人参／トマト／ 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・かぼちゃ・牛 乳・サラダ油) ヨーグルト	1杯分 526 kcal 炭水化物 67.8 g たんぱく質 29.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.2 g
24 木	《麦入りごはん》 ウィンナー入りかきあげ 具だくさんすまし汁 きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖	牛乳 (AMおやつ)／ ウィンナー／豆腐／き な粉／脱脂粉乳／アイ スクリーム	玉ねぎ／人参／とうも ろこし／いんげん／し めじ／ねぎ	スキムミルク アイスクリーム (3～5歳児) お菓子 (0～1歳児) 牛乳 お菓子	1杯分 694 kcal 炭水化物 98.2 g たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.3 g 食塩相当 1.6 g
25 金	《麦入りごはん》 鶏肉のさっぱり煮 三色ごま和え チーズ	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／プレスハム／チー ズ／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／いんげ ん／もやし／きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 528 kcal 炭水化物 84.9 g たんぱく質 27.9 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 2.0 g
★ 26 土	ひじきスパゲッティー 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／玉ねぎ／しそ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 594 kcal 炭水化物 93.8 g たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 0.9 g
28 月	《麦入りごはん》 フランクフルト・パッパ リニョ ツナマカロニサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／マカロニ	牛乳 (AMおやつ)／鶏 肉／ツナ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんにく／パ セリ／レモン果汁／ きゅうり／人参／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 626 kcal 炭水化物 87.2 g たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 1.0 g
29 火	《麦入りごはん》 ミートポテト ミックススープ ブロッコリー塩ゆで	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま	牛ひき肉／豚ひき肉／ わかめ／豆腐	玉ねぎ／とうもろこし ／ピーマン／人参／し めじ／小松菜／ブロッ コリー／梅干し／ゆかり	お茶 梅香おにぎり (米・梅干し・ゆかり・ごま) お茶 お菓子	1杯分 655 kcal 炭水化物 109 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.0 g
30 水	《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 トマト入りスープ	米・精白米／セイバク ／砂糖／サラダ油／ご ま／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ ヨーグルト／脱脂粉乳 ／煮干し	しょうが／にんにく／ 小松菜／もやし／人参 ／ゆかり／トマト／ キャベツ	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	1杯分 470 kcal 炭水化物 71.8 g たんぱく質 26.0 g 脂 質 9.3 g 食塩相当 1.1 g
31 木	《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 てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま ／ごま油／コッペパン ／オリーブ油	牛乳 (AMおやつ)／鶏 ひき肉／あおのり／煮 干し／炊き込みわかめ ／ウィンナー／チーズ ／脱脂粉乳	かぼちゃ／しょうが／ ほうれん草／人参／も やし／にんにく／玉ね ぎ	スキムミルク カシヨーホケンチ (コッペパン・オリーブ油・ウィン ナー・パプリカ・玉ねぎ・ケチャッ プ・チーズ) 牛乳 お菓子	1杯分 642 kcal 炭水化物 93.1 g たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.3 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。

