



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		
★ 1 ／ 土	パン 牛乳	お菓子／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 435 kcal 炭水化物 69.1 g たんぱく質 12.8 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
★ 3 ／ 月	ちらしずし 鶏唐揚げ ブロッコリーのゆかり和え お吸い物 ひな祭りゼリー 	お菓子／米・精白米／砂糖／サラダ油／片栗粉／麩／ひな祭りゼリー	牛乳／昆布／卵／焼きのり／鶏肉／豆腐／脱脂粉乳	干し椎茸／かんぴょう／れんこん／にんじん／えだまめ／ブロッコリー／ゆかり／しめじ／みつば	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 721 kcal 炭水化物 105.2 g たんぱく質 31.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
4 ／ 火	《麦入りごはん》 ミートポテト 小松菜のスープ パイン缶	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／炊き込みわかめ	玉ねぎ／とうもろこし／ピーマン／にんじん／小松菜／パイン缶	お茶 わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 600 kcal 炭水化物 106.2 g たんぱく質 16.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
5 ／ 水	《麦入りごはん》 肉団子と春雨のスープ ほうれん草のごま和え チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／パン粉／春雨／ごま油／ごま砂糖／サラダ油	牛乳／鶏ひき肉／チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／白菜／にんじん／ねぎ／ほうれん草／もやし	スキムミルク ココア蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・ビュアココア・サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 544 kcal 炭水化物 80.7 g たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
★ 6 ／ 木	《麦入りごはん》 チーズバーガー コーンスープ ブロッコリーのゆかり和え ポテト アイス	お菓子／ロールパン／パン粉／砂糖／サラダ油／じゃがいも	牛乳／豚肉／牛肉／チーズ／豆腐／ジョア	玉ねぎ／とうもろこし／パセリ／ブロッコリー／ゆかり	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 510 kcal 炭水化物 77.9 g たんぱく質 21.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g
7 ／ 金	《麦入りごはん》 鯖のみそ煮 切干しサラダ いよかん	米・精白米／セイバク／砂糖／ごま油／お菓子	ヨーグルト／さば／みそ／ロースハム／脱脂粉乳／昆布	しょうが／ねぎ／切干し大根／きゅうり／にんじん／いよかん	スキムミルク お菓子 昆布 お茶 ヨーグルト	エネルギー 537 kcal 炭水化物 82.2 g たんぱく質 25.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
★ 8 ／ 土	パン 牛乳	お菓子／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 435 kcal 炭水化物 69.1 g たんぱく質 12.8 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
10 ／ 月	《麦入りごはん》 おでん 白菜ののり和え 清見オレンジ	お菓子／米・精白米／セイバク／里芋／砂糖／ごま油	牛乳／鶏肉／竹輪／生揚げ／焼きのり／脱脂粉乳／煮干し	大根／にんじん／白菜／清見オレンジ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 542 kcal 炭水化物 87.5 g たんぱく質 30.4 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.7 g
11 ／ 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き みずなスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／もち米	豚肉／あずき	しょうが／もやし／しめじ／キャベツ／玉ねぎ／えのき／みずな／とうもろこし／にんじん／パイン缶	お茶 お赤飯 (もち米・あずき・塩) お茶 お菓子	エネルギー 502 kcal 炭水化物 88.5 g たんぱく質 20.9 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.5 g
12 ／ 水	《麦入りごはん》 れんこんハンバーグ キャベツのゆかり和え オニオンスープ	お菓子／米・精白米／セイバク／パン粉／三温糖／片栗粉／サラダ油	牛乳／豚ひき肉／鶏ひき肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／れんこん／しょうが／キャベツ／ゆかり／パセリ／レタス／セロリー／にんじん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 545 kcal 炭水化物 79.4 g たんぱく質 25.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g
13 ／ 木	《麦入りごはん》 豆腐と青菜のチャンプルー 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／ごま油／マカロニ／オリーブ油／ロールパン／砂糖	牛乳／豆腐／豚肉／卵／ロースハム／脱脂粉乳／きな粉	チンゲン菜／にんじん／もやし／玉ねぎ／きゅうり／とうもろこし／トマト	スキムミルク 揚げパン (ロールパン・きな粉・砂糖・塩・サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 652 kcal 炭水化物 90.4 g たんぱく質 29.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
14 ／ 金	《麦入りごはん》 魚の変わり揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁	米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／マヨネーズ／お菓子	ヨーグルト／メルルーサ／ロースハム／豆腐／みそ／脱脂粉乳	にんじん／パセリ／ブロッコリー／とうもろこし／キャベツ／えのき／玉ねぎ／小松菜	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 625 kcal 炭水化物 81.2 g たんぱく質 31.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 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	パン 牛乳	お菓子／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 435 kcal 炭水化物 69.1 g たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
17 / 月	《麦入りごはん》 ハッシュドシチュー 鉄分たっぷりサラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油／ ごま／オリーブ油	牛乳／鶏肉／干ひじき ／ツナ／脱脂粉乳／煮 干し	玉ねぎ／にんじん／し めじ／グリーンピース／ もやし／ほうれん草／ とうもろこし／みかん 缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 563 kcal 炭水化物 98.2 g たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
18 / 火	《麦入りごはん》 フランク ア パツリニョ 小松菜のサラダ いよかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／オリーブ油／ じゃがいも	鶏肉／あおのり	玉ねぎ／にんにく／パ セリ／レモン果汁／小 松菜／にんじん／もや し／いよかん／とうも ろこし	お茶 コーン入りじゃがもち (じゃがいも・あおのり・ とうもろこし・塩・片栗粉・醤油) お茶 お菓子	エネルギー 516 kcal 炭水化物 78.2 g たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 0.5 g
19 / 水	《麦入りごはん》 白身魚のカレームニエル 春雨サラダ 大根のスープ	米・精白米／セイバク ／小麦粉／バター／サ ラダ油／春雨／マヨ ネーズ／ホットケーキ 粉／白ごま／黒ごま	ヨーグルト／メルルー サ／ロースハム／わか め／脱脂粉乳／豆腐	きゅうり／にんじん／ チンゲン菜／大根／ね ぎ	スキムミルク ごまごま豆腐パン (ホットケーキ粉・豆腐・ 白ごま・黒ごま・サラダ油) お茶 ヨーグルト	エネルギー 563 kcal 炭水化物 82.5 g たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
21 / 金	《麦入りごはん》 すきやき風煮 きしゃべつの小魚和え いちご	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／糸こんにゃく／麩／ サラダ油／砂糖／ごま	牛乳／牛肉／しらす干 し／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／生 しいたけ／ねぎ／キャ ベツ／小松菜／いちご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 510 kcal 炭水化物 86.5 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.4 g
★ 22 / 土	パン 牛乳	お菓子／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 435 kcal 炭水化物 69.1 g たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g
24 / 月	《麦入りごはん》 チキンカレーシチュー ひじきのサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／カレー粉 ／ウ／砂糖	牛乳／鶏肉／干ひじき ／ロースハム／脱脂粉 乳／煮干し	にんじん／玉ねぎ／し めじ／グリーンピース／ りんご／もやし／きゅ うり／甘夏缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal 炭水化物 94.4 g たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.8 g
25 / 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜のケチャップ 炒め チンゲン菜のスープ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま／ごま油	豚肉／わかめ／塩昆布	キャベツ／にんじん／ しめじ／玉ねぎ／にん じく／しょうが／切干 し大根／チンゲン菜／ とうもろこし／もも缶	お茶 おにぎり (米・塩昆布・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 567 kcal 炭水化物 104.9 g たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g
26 / 水	《麦入りごはん》 竹輪の磯辺揚げ カラフルサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／砂糖／マカロ ニ	牛乳／竹輪／あおのり ／ロースハム／脱脂粉 乳／きな粉	キャベツ／きゅうり／ とうもろこし／にんじ ん／トマト	スキムミルク マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・ 砂糖・脱脂粉乳・塩) 牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal 炭水化物 81.1 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.5 g
27 / 木	《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 具だくさん味噌汁 ふりかけ	米・精白米／セイバク ／小麦粉／サラダ油／ バター／じゃがいも／ お菓子	ヨーグルト／メルルー サ／卵／パルメザン チーズ／油揚げ／みそ ／脱脂粉乳	パセリ／大根／ねぎ／ にんじん／白菜	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 551 kcal 炭水化物 82.9 g たんぱく質 28.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
28 / 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の煮物 根菜サラダ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／マヨネーズ	高野豆腐／鶏肉／ロー スハム／昆布／脱脂粉 乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／れんこん／大根／ きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 575 kcal 炭水化物 81.1 g たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
★ 29 / 土	パン 牛乳	お菓子／ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 435 kcal 炭水化物 69.1 g たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.1 g



★いわれ★

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供えます。

その始まりは中国と言われています。

中国では4月最初の巳の日に身を清め厄よけをする風習がありました。

身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。

その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、ひなまつりの始まりとされています。

