



4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		エネルギー	成分
1 月	《麦入りごはん》 豚じゃが煮 きゅうりとコーンのサラダ きな粉	おかし/米・精白米/セイバク/じゃがいも/サラダ油/砂糖/オリーブ油	牛乳/豚肉/きな粉/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/いんげん/きゅうり/とうもろこし/キャベツ/もやし	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 91.6 g 22.4 g 10.4 g 1.1 g
2 火	《麦入りごはん》 中華風炒め物 ほうれん草のスープ ふりかけ	米・精白米/セイバク/サラダ油/ごま油/おかし	ヨーグルト/豚肉/ベーコン/脱脂粉乳	チンゲンツァイ/玉葱/生しいたけ/にら/にんじん/たけのこ/ほうれん草/もやし/とうもろこし	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 75.4 g 22.3 g 11.4 g 1.2 g
3 水	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ 小松菜の味噌汁 チーズ	おかし/米・精白米/セイバク/小麦粉/サラダ油	牛乳/メルルーサ/たまご/みそ/チーズ/脱脂粉乳	にんじん/パセリ/キャベツ/玉葱/こまつな	お茶 塩昆布おにぎり(米/塩昆布/ごま) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 89.7 g 22.9 g 11.0 g 2.0 g
4 木	《《麦入りごはん》》 ジャーマンポテト 春キャベツのグリーンサラダ 果物(もも缶)	おかし/米・精白米/セイバク/じゃがいも/サラダ油	牛乳/ウィンナーソーセージ/チーズ/わかめ/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/パジル/もも缶	お茶 カルピスゼリー(カルピス/寒天) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	343 kcal 66.6 g 7.6 g 7.3 g 1.0 g
5 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ いんげんのごま和え とまと	おかし/米・精白米/セイバク/パン粉/はるさめ/じゃがいも/ごま/砂糖	牛乳/鶏ひき肉/たまご/脱脂粉乳	玉葱/こまつな/もやし/にんじん/キャベツ/いんげん/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 89.4 g 23.0 g 8.9 g 1.5 g
★ 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
8 月	《麦入りごはん》 焼きさわら スパゲティサラダ たまねぎの味噌汁	おかし/米・精白米/セイバク/スパゲッティ/オリーブ油	牛乳/さわら/プレスハム/わかめ(乾燥、水戻し)/みそ/脱脂粉乳	パジル/にんじん/きゅうり/とうもろこし/玉葱/ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 82.3 g 27.0 g 11.8 g 2.3 g
9 火	《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ ピーマンサラダ 果物(いちご)	おかし/米・精白米/セイバク/小麦粉/サラダ油/ピーマン/オリーブ油	牛乳/竹輪/たまご/あおのり/脱脂粉乳	きゅうり/にんじん/キャベツ/いちご	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 87.8 g 21.0 g 10.1 g 2.2 g
10 水	《麦入りごはん》 ビーフカレー カラルサラダ みかん缶	おかし/米・精白米/セイバク/じゃがいも/大豆油/オリーブ油/砂糖	牛乳/牛肉/ロースハム/脱脂粉乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(ゆで)/りんご/キャベツ/こまつな/とうもろこし(加熱冷凍)/みかん缶	スキムミルク ブルーベリーロールサンド(ロハパン/ブルーベリージャム) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 107.3 g 26.0 g 17.0 g 2.5 g
11 木	《麦入りごはん》 チキンポトフ 春野菜のマヨネーズ和え とまと	おかし/米・精白米/セイバク/じゃがいも/マヨネーズ	牛乳/鶏肉/ウィンナーソーセージ/脱脂粉乳	にんじん/玉葱/キャベツ/ブロッコリー/アスパラガス/トマト	お茶 おにぎり(米/ゆかり/ごま) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 99.2 g 18.1 g 14.7 g 0.8 g
12 金	《麦入りごはん》 含め煮 野菜のおかか和え きな粉	おかし/米・精白米/セイバク/じゃがいも/砂糖	牛乳/生揚げ/鶏肉/かつお節/きな粉/脱脂粉乳	にんじん/いんげん/こまつな/キャベツ/しめじ	ジュア(2~5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 87.5 g 24.0 g 11.1 g 0.9 g
★ 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁	果汁 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
15 月	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラスースか ブロッコリーの塩ゆで 五目みそ汁	おかし/米・精白米/セイバク/小麦粉/バター/サラダ油/マヨネーズ/ふ	牛乳/メルルーサ/油揚げ/みそ/脱脂粉乳	ブロッコリー/だいこん/はくさい/ねぎ	スキムミルク お菓子 こんぶ 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 kcal 81.0 g 26.8 g 15.8 g 2.0 g
16 火	《麦入りごはん》 春キャベツのクリームチュー 三色ナムル 果物(パイナップル)	おかし/米・精白米/セイバク/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/砂糖/ごま油/ごま	牛乳/鶏肉/脱脂粉乳	玉葱/にんじん/キャベツ/しめじ/とうもろこし缶詰(クリーム)/こまつな/もやし/パイナップル缶	スキムミルク ホットケーキ(ホットケーキ粉/卵/牛乳/油) 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 kcal 102.8 g 24.0 g 10.8 g 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。



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		エネルギー	栄養成分
17	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 切干しサラダ とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま油	牛乳／とうや豆腐／鶏 肉／たまご／ロースハ ム／脱脂粉乳	にんじん／玉葱／にら ／切干しだいこん／ きゅうり／トマト	お茶 シリアルいちごヨーグルト (ヨーグルト/シリアル/ いちごジャム) 牛乳 お菓子 スキムミルク ワッフル	エネルギー 496 kcal	炭水化物 74.6 g たんぱく質 26.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.5 g
★ 18	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ ミックススープ ゼリー	おかし／米・精白米／ ごま／かたくり粉／サ ラダ油／ゼリー／ワッ フル	牛乳／炊き込みわかめ ／鶏肉／豆腐／脱脂粉 乳	にんにく／しょうが／ にんじん／玉葱／しめ じ／キャベツ	牛乳 お菓子 スキムミルク ワッフル	エネルギー 554 kcal	炭水化物 84.0 g たんぱく質 28.5 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
木 ／ 19	《麦入りごはん》 ハンバーグ マカロニサラダ あま夏かん	おかし／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／マカロニ／マ ヨネーズ	牛乳／豚ひき肉／牛ひ き肉／たまご／脱脂粉 乳	玉葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／とう もろこし(かゆ冷凍)／ なつみかん	牛乳 お菓子 スキムミルク お菓子	エネルギー 665 kcal	炭水化物 90.1 g たんぱく質 24.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.3 g
★ 20	パン 牛乳	おかし／ロールパン	牛乳	果汁	お菓子 果汁 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 食塩相当量 0.9 g
土 ／ 22	《麦入りごはん》 厚揚げのそぼろ煮 青菜のいそべ和え 果物(いちご)	おかし／米・精白米／ セイバク／砂糖	牛乳／生揚げ／鶏ひき 肉／みそ／焼きのり／ 脱脂粉乳	にんじん／玉葱／いん げん／ねぎ／ほうれん そう／キャベツ／いち ご	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal	炭水化物 82.2 g たんぱく質 28.3 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g
月 ／ 23	《麦入りごはん》 ミートポテト 切干大根の甘酢和え とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま／砂 糖	牛乳／牛ひき肉／豚ひ き肉／脱脂粉乳	玉葱／とうもろこし(か ゆ冷凍)／ピーマン／ にんじん／切干しだい こん／きゅうり／トマ ト	お茶 ごはんとチーズのおやき (こめ/しらす/チーズ 醤油/油) 牛乳 お菓子	エネルギー 501 kcal	炭水化物 90.4 g たんぱく質 16.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.2 g
火 ／ 24	《麦入りごはん》 たけのこ鶏肉の煮物 ブロッコリーのサラダ てづくりふりかけ	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／オリーブ油／ ごま	牛乳／鶏肉／あおのり ／煮干し／炊き込みわ かめ／脱脂粉乳	たけのこ(ゆで)／にん じん／さやえんどう／ ブロッコリー／とうも ろこし／キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 483 kcal	炭水化物 87.0 g たんぱく質 22.2 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 1.6 g
水 ／ 25	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの味噌炒め にらたまスープ あま夏かん	おかし／米・精白米／ セイバク／砂糖／ごま 油	牛乳／豚肉／みそ／た まご／脱脂粉乳	キャベツ／もやし／ね ぎ／にんじん／しょう が／にんにく／にら／ 玉葱／なつみかん	スキムミルク よもぎ入り蒸しパン (よもぎ/ホットケーキ粉/牛乳 卵/干しぶどう) 牛乳 お菓子	エネルギー 512 kcal	炭水化物 88.2 g たんぱく質 24.3 g 脂質 7.8 g 食塩相当量 1.4 g
木 ／ 26	《麦入りごはん》 春野菜のかき揚げ 豆腐のすまし汁 とまと	おかし／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／小麦粉／サラダ油／ ふ	牛乳／竹輪／たまご／ 豆腐／脱脂粉乳	にんじん／玉葱／アス パラガス／とうもろこ し／しめじ／ねぎ／ト マト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 560 kcal	炭水化物 90.8 g たんぱく質 20.2 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
金 ／ 27	パン 牛乳	おかし／ロールパン	牛乳	果汁	お菓子 果汁 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 食塩相当量 0.9 g
土 ／ 30	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップ煮 もやしのナムル チーズ	おかし／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ マカロニ／砂糖／ごま 油	牛乳／鶏肉／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／もやし／ほうれ んそう	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 590 kcal	炭水化物 94.4 g たんぱく質 28.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g
火							

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています

飽食の時代と言われる現在、いつでもどこでも食べ物が簡単に手に入ります。仕事や子育てに忙しい日々の中では、つい好きな食品、食べやすい食品を選び、手軽に調理して毎日の食生活を送りがちになります。このため園の給食では、子どもたちの好きなものばかりでなく、健康的な食習慣の基礎づくりとなるために献立を工夫しています。

- ☆ たんぱく質を含む食品(肉、魚、卵、大豆など)と農産物を組み合わせ、栄養価が偏らない献立としています。
- ☆ 旬の農産物(なるべく地場のもの)を活用し、家庭での調理回数が減ったといわれている「煮物」「和え物」を多く取り入れています。
- ☆ 子どものそしゃく機能からみた「食べやすさ」への配慮と安全衛生のために、果物などの他は加熱献立としています。
- ☆ 偏食を防ぐために、多くの食品を無理なく食べられるようにしています(具たくさん汁物、あんかけなど)。
- ☆ 春夏秋冬の旬の農産物を使用したり、行事食を取り入れることで季節を感じられる献立としています。
- ☆ 食品添加物をなるべく押さえた食材を選び、手づくりの献立としています。

