



# 6月給食だより



越前市公立認定こども園・保育

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	体の調子をととのえるもの			エネルギー	栄養成分
★ 1 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	277 kcal
3 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 カラフルサラダ トマト	おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖	牛乳/こや豆腐/鶏 肉/たまご/ロースハ ム/脱脂粉乳/煮干し	にんじん/玉葱/にら /きゅうり/キャベツ /トマト	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー	573 kcal
4 火	《麦入りごはん》 赤魚の塩焼き 中華サラダ 甘夏缶	米・精白米/セイバク/ はるさめ/とうもろ こし/ごま/ごま油/ 砂糖/コッペパン/サ ラダ油	ヨーグルト/あこうだ い/干ひじき/脱脂粉 乳/きな粉	きゅうり/にんじん/ 甘夏缶	スキムミルク 揚げパン (コッペパン/きな粉/砂糖 /塩/油) ヨーグルト		エネルギー	577 kcal
5 水	《麦入りごはん》 牛肉と豆腐のオムレツ炒め コンソメスープ ふりかけ	おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま	牛乳/豆腐/牛肉/ ベーコン/塩昆布	ねぎ/玉葱/もやし/ キャベツ/にんじん	お茶 おにぎり (米/塩昆布/ごま)		エネルギー	376 kcal
6 木	《麦入りごはん》 ミートポテト 海藻サラダ みかん缶	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ご ま油/オリーブ油/ゼ リー	牛乳/牛ひき肉/豚ひ き肉/わかめ/干ひじ き	玉葱/とうもろこし/ ピーマン/なす/キャ ベツ/にんじん/みか ん缶	お茶 お菓子 フルーツ野菜ゼリー		エネルギー	421 kcal
7 金	《麦入りごはん》 打ち豆入りカレー フレンチサラダ トマト	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油	牛乳/鶏ひき肉/打ち 豆/ロースハム/脱脂 粉乳	玉葱/にんじん/えだ まめ/きゅうり/キャ ベツ/とうもろこし/ トマト	スキムミルク お菓子		エネルギー	600 kcal
★ 8 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	277 kcal
10 月	《麦入りごはん》 アジのかば焼き キャベツのゆかり和え 具だくさんスープ	おかし/米・精白米/ セイバク/かたくり粉 /サラダ油/砂糖/ ホットケーキ粉	牛乳/まあじ/脱脂粉 乳/チーズ/ウィン ナーソーセージ	キャベツ/ゆかり/レ タス/もやし/玉葱/ にんじん/しめじ/み ずな/トマトジュース /とうもろこし	スキムミルク ピザ風蒸しパン (ホットケーキ粉/トマトジュース/油 /とうもろこし/チーズ/ウィンナー)		エネルギー	467 kcal
11 火	《麦入りごはん》 ハンバーグ 鉄分たっぷりサラダ にんじんグラッセ	おかし/米・精白米/ セイバク/パン粉/サ ラダ油/砂糖/白ご ま(いり)/バター	牛乳/豚ひき肉/牛ひ き肉/たまご/干ひじ き/シーチキン/脱脂 粉乳/こんぶ	玉葱/ほうれんそう/ キャベツ/にんじん/ とうもろこし	スキムミルク お菓子 こんぶ		エネルギー	605 kcal
12 水	《麦入りごはん》 豚肉のキャップ炒め わかめ中華スープ メロン	おかし/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖	牛乳/豚肉/豆腐/わ かめ/脱脂粉乳	ピーマン/にんじん/ 生しいたけ/玉葱/に んにく/しょうが/え のきたけ/ねぎ/メロ ン	スキムミルク お菓子		エネルギー	503 kcal
13 木	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 青菜のごま和え パイン缶	米・精白米/セイバク/ ごま(いり)/砂糖 /じゃがいも/かたく り粉	ヨーグルト/鶏若鶏肉 モモ/脱脂粉乳/しら す干し/チーズ	こまつな/しめじ/も やし/とうもろこし/ パインアップル缶	スキムミルク じゃがもち (じゃがいも/しらす干し/チー ズ/かたくり粉/しょうゆ)		エネルギー	500 kcal
14 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ ブロッコリーのパスタ きな粉	おかし/米・精白米/ セイバク/パン粉/ じゃがいも/マカロニ /オリーブ油/砂糖	牛乳/鶏ひき肉/たま ご/きな粉	玉葱/こまつな/もや し/にんじん/干し椎 茸/ブロッコリー/と うもろこし/パスタ/ 果汁	果汁(2~5歳児) お茶(0~1歳児) お菓子		エネルギー	429 kcal

- ※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。



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 ととのえるもの			
17 月	 手作りお弁当の日 				ジョア (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子	180 kcal	180 kcal 炭水化物 29.2 g たんぱく質 7.1 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.3 g
18 火	《麦入りごはん》 クリームシチュー 三色ナムル 甘夏缶	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/ フランスパン	牛乳/鶏肉/竹輪/脱 脂粉乳/きな粉	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/甘夏 缶	スキムミルク フランスパンのきなこがけ (フランスパン/砂糖/きな粉)	521 kcal	521 kcal 炭水化物 95.0 g たんぱく質 23.6 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 1.6 g
19 水	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 ビーフンサラダ とまと	おかし/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /糸こんにゃく/サ ラダ油/砂糖/ビーフ ン	牛乳/鶏肉/さつま揚 げ/ロースハム/カル ビス/寒天	にんじん/いんげん/ しょうが/きゅうり/ トマト/ぶどう果汁	お茶 あじさいゼリー (ぶどう果汁/カルビス/寒天 /砂糖)	453 kcal	453 kcal 炭水化物 82.2 g たんぱく質 16.2 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.1 g
★ 20 木	スパゲティミートソース ジュリアンスープ もも缶  ハッピーランチ	おかし/スパゲッティ /大豆油/バター/小 麦粉/クレープ	牛乳/牛ひき肉/豚ひ き肉/パルメザンチ ーズ/ベーコン/脱脂粉 乳	にんじん/玉葱/トマ ト缶詰/パセリ/もや し/キャベツ/もも缶	スキムミルク パインクレープ	565 kcal	565 kcal 炭水化物 75.3 g たんぱく質 24.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 金	《麦入りごはん》 鮭のステーキソースかけ いんげんごま和え 味噌汁	米・精白米/セイバク /小麦粉/サラダ油/ 砂糖/ごま/じゃがい も/おかし	ヨーグルト/しろさけ /みそ/脱脂粉乳	玉葱/いんげん/キャ ベツ/ねぎ/にんじん	スキムミルク お菓子  ヨーグルト	514 kcal	514 kcal 炭水化物 83.6 g たんぱく質 26.8 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 1.7 g
★ 22 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁		277 kcal	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
24 月	《麦入りごはん》 けんちん揚げ照り煮 ささみのサラダ チーズ	おかし/米・精白米/ セイバク/かたくり粉 /サラダ油/砂糖	牛乳/豆腐/豚ひき肉 /干ひじき/たまご/ 鶏ささ身/チーズ/脱 脂粉乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/とうもろこし	スキムミルク お菓子	572 kcal	572 kcal 炭水化物 79.5 g たんぱく質 26.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.4 g
25 火	《麦入りごはん》 牛肉と野菜のきんぴら 味噌汁 金時豆甘煮	おかし/米・精白米/ セイバク/糸こんにゃ く/いんげんまめ/サ ラダ油/砂糖/ホット ケーキ粉	牛乳/牛肉/油揚げ/ みそ/脱脂粉乳/たま ご	にんじん/玉葱/ごぼ う/ねぎ/えのきたけ /切干しだいこん/こ まつな	スキムミルク にんじんホットケーキ (ホットケーキ粉/たまご/油 /にんじん/牛乳)	602 kcal	602 kcal 炭水化物 90.5 g たんぱく質 27.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
26 水	《麦入りごはん》 豚肉と玉ねぎの炒め物 三色ごま和え とまと	米・精白米/セイバク /サラダ油/砂糖/ご ま	ヨーグルト/豚肉/か まぼこ	ねぎ/にんじん/キャ ベツ/しょうが/玉葱 /もやし/きゅうり/ トマト/とうもろこし	お茶 コーンおにぎり (米/とうもろこし/塩)	493 kcal	493 kcal 炭水化物 92.9 g たんぱく質 17.9 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 1.7 g
27 木	《麦入りごはん》 チキンカツ ほうれん草の海苔和え すまし汁	おかし/米・精白米/ セイバク/小麦粉/パ ン粉/サラダ油	牛乳/鶏肉/たまご/ 焼きのり/豆腐/わか め/脱脂粉乳/煮干し	ほうれん草/にんじ ん/もやし/玉葱/ね ぎ	スキムミルク お菓子 煮干し	601 kcal	601 kcal 炭水化物 88.4 g たんぱく質 30.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.3 g
28 金	《麦入りごはん》 白身魚のチーズ焼き わかめ入り五色サラダ チンゲン菜のスープ	おかし/米・精白米/ セイバク/マヨネーズ /パン粉/サラダ油/ ごま	牛乳/メルルーサ/パ ルメザンチーズ/ロー スハム/わかめ/脱脂 粉乳	パセリ/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ とうもろこし/玉葱/ チンゲンツアイ/ねぎ	スキムミルク お菓子	482 kcal	482 kcal 炭水化物 76.6 g たんぱく質 23.8 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.6 g
★ 29 土	パン 牛乳	おかし/ロールパン	牛乳	果汁		277 kcal	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

★注意★ 15日(土)に園内の害虫駆除をしますので、17日(月)は給食を作ることができません。

ご家庭からお弁当をお願いいたします。

ミニトマト等球形の食材をお弁当に入れる場合は誤嚥防止のため、3~5歳児2分の1、0~2歳児は4分の1に

カットしてください。(普通食)

