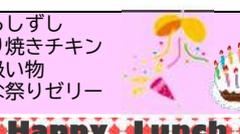
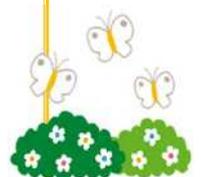


3月給食だより

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	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		午後 午前	
2 /月	《麦入りごはん》 ミートポテト 小松菜のスープ みかん缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /牛 ひき肉 / 豚ひき肉 / 脱 脂粉乳	玉ねぎ / とうもろこし /ピーマン / 人参 / 小 松菜 / みかん缶	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	576 kcal 90.1 g 21.2 g 16.9 g 1.3 g
★ 3 /火	ちらしずし 照り焼きチキン お吸い物 ひな祭りゼリー 	お菓子/米・精白米/ 砂糖/サラダ油/ゼ リー	昆布/焼きのり/鶏肉 /なると	干し椎茸/かんぴょう /れんこん/人参/枝 豆/とうもろこし/玉 ねぎ/しめじ/小松菜	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 94.5 g 18.1 g 15.6 g 1.3 g
4 /水	《麦入りごはん》 肉団子とはるさめのスープ 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/は るさめ/ごま油/ごま /砂糖/ホットケーキ 粉/サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 ひき肉 / チーズ / 脱脂 粉乳 / 牛乳 (PMおや つ)	玉ねぎ / 白菜 / 人参 /ねぎ / ほうれん草 / も やし	スキムミルク ココアパンケーキ (ホットケーキ粉・牛乳・ピュ アココア・サラダ油) 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	515 kcal 80.4 g 23.2 g 12.8 g 1.5 g
5 /木	《麦入りごはん》 タンドリーチキン 海藻サラダ もも缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/サラ ダ油/ごま油/オリ ブ油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 肉 / ヨーグルト / わか め / 干ひじき / 脱脂粉 乳	しょうが / にんにく / キャベツ / 人参 / きゅ うり / もも缶	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	517 kcal 74.1 g 24.8 g 14.8 g 1.5 g
6 /金	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米・精白米/セイバク/ 小麦粉/サラダ油/ マヨネーズ (ノンエッ ク) / お菓子	ヨーグルト/メルルー サ/豆腐/みそ/脱脂 粉乳/昆布	人参/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 昆布 お茶 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	612 kcal 83.4 g 29.5 g 20.1 g 2.6 g
★ 7 /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	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
9 /月	《麦入りごはん》 鶏じゃが 白菜のり酢和え パイン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃが芋/ 砂糖/ごま油	牛乳 (AMおやつ) /鶏 肉 / 生揚げ / 焼きのり / ジョア	大根 / 人参 / 白菜 / も やし / 玉ねぎ / いんげ ん / パイン缶	牛乳 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	583 kcal 91.5 g 24.0 g 15.1 g 1.7 g
10 /火	《麦入りごはん》 焼き鯖 切干しサラダ デコボン	米・精白米/セイバク/ 砂糖/ごま油/お菓 子	さば/ロースハム	切干し大根/きゅうり /人参/デコボン	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 85.3 g 21.1 g 8.2 g 1.5 g
11 /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 (AMおやつ) /豚 ひき肉 / 鶏ひき肉 / 脱 脂粉乳 / 煮干し	玉ねぎ/れんこん/ しょうが/キャベツ/ ゆかり/パセリ/セロ リ/人参	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	555 kcal 79.4 g 27.7 g 15.7 g 1.6 g
12 /木	《麦入りごはん》 豚肉の生姜焼き みずなのスープ 清見オレンジ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ ロールパン/砂糖	牛乳 (AMおやつ) /豚 肉 / 脱脂粉乳 / きな粉	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/人参/ 清見オレンジ	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 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 90.8 g 27.4 g 18.6 g 1.5 g
★ 13 /金	♪おわかれ会♪ カレーライス 鶏のから揚げ ビーフンサラダ お祝いケーキ (以上児) お祝いゼリー (未満児)	お菓子/米・精白米/ 片栗粉/ビーフン/ じゃが芋/オリーブ油 /サラダ油/ゼリー/ ケーキ	ヨーグルト/鶏肉/脱 脂粉乳	しょうが/にんにく/ きゅうり/玉ねぎ/と うもろこし/人参	スキムミルク お菓子 (サクらかコンソメ) お茶 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	534 kcal 80.7 g 25.5 g 14.1 g 1.6 g
★ 14 /土	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/しそ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 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。
 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		
16 / / 月	《麦入りごはん》 クリームシチュー ひじきのサラダ カミカミ昆布	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)/鶏 肉/牛乳(昼食)/干 ひじき/カミカミ昆布 /脱脂粉乳	玉ねぎ/人参/しめじ /グリーンピース/とう もろこし缶詰/もやし /きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal 炭水化物 93.1 g たんぱく質 20 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g
17 / 火	《麦入りごはん》 フランゴア パッサリーニョ 小松菜のサラダ ふりかけ	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/人参/もやし/ とうもろこし	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 486 kcal 炭水化物 71.1 g たんぱく質 19.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 0.5 g
18 / 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/サラダ油/ はるさめ/マヨネーズ	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/人参/チン ゲン菜/大根/ねぎ	スキムミルク お菓子 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
19 / 木	《麦入りごはん》 すきやき風煮 キャベツの小魚和え 甘夏缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /糸こんにゃく/心/ サラダ油/砂糖/ごま /ホットケーキ粉/白 ごま/黒ごま	牛乳(AMおやつ)/牛 肉/しらす干し/脱脂 粉乳	人参/玉ねぎ/生しい たけ/ねぎ/キャベツ /小松菜/甘夏缶	スキムミルク ごまごま豆腐蒸しパン (ホットケーキ粉・豆腐・白ご ま・黒ごま・サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 512 kcal 炭水化物 86.1 g たんぱく質 22.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.4 g
★ 21 / 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	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 / 月	《麦入りごはん》 チキンカレーシチュー 鉄分たっぷりサラダ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /サラダ油/ごま/オ リーブ油	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/干ひじき/ツナ/ 脱脂粉乳/煮干し	人参/玉ねぎ/しめじ /グリーンピース/しよ うが/にんにく/りん ご/ほうれん草/もや し/とうもろこし	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal 炭水化物 90 g たんぱく質 22.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g
24 / 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/人参/しめ じ/玉ねぎ/にんにく /しょうが/切干し大 根/チンゲン菜/もも 缶	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 563 kcal 炭水化物 102 g たんぱく質 19.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.1 g
25 / 水	《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ 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(AMおやつ)/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/人参/ 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・塩) 牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal 炭水化物 81 g たんぱく質 23 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
26 / 木	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 具だくさん味噌汁 きな粉	米・精白米/セイバク /じゃがいも/砂糖/ お菓子	ヨーグルト/鶏肉/油 揚げ/みそ/きな粉/ 脱脂粉乳	大根/ねぎ/人参/白 菜	スキムミルク お菓子 お茶 ヨーグルト	エネルギー 552 kcal 炭水化物 79.4 g たんぱく質 26.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
27 / 金	《麦入りごはん》 高野豆腐の煮物 根菜サラダ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/マヨネーズ	牛乳(AMおやつ)/高 野豆腐/鶏肉/鶏さ 身/チーズ/脱脂粉乳	人参/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 600 kcal 炭水化物 80 g たんぱく質 27.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
★ 28 / 土	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/しそ/果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 0.9 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。

