

7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	身体の調子を整えるもの				
1 ／ 火	《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／玉ね ぎ	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま)		1杯分	551 kcal
					お茶 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	90.9 g 18.1 g 14.0 g 1.5 g
2 ／ 水	《麦入りごはん》 焼きそば ポテトサラダ みそ汁	お菓子／米・精白米／セ イバク／じゃがいも／オ リーブ油／砂糖	牛乳(AMおやつ)／焼き そば／ツナ／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杯分	558 kcal
					牛乳 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	70.5 g 30.2 g 15.5 g 2.3 g
3 ／ 木	《麦入りごはん》 夏野菜ハンバーグ 春雨サラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／はる さめ／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／牛ひ き肉／豚ひき肉／ロース ハム／脱脂粉乳／昆布／ 豆腐	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杯分	594 kcal
					牛乳 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	86.0 g 25.3 g 19.2 g 1.5 g
4 ／ 金	《麦入りごはん》 豚肉と玉ねぎのみそ炒め 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 ヨーグルト		1杯分	533 kcal
							炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	78.1 g 26.7 g 13.4 g 2.0 g
★ 5 ／ 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		1杯分	531 kcal
					お茶 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
★ 7 ／ 月	ごはん 鶏唐揚げ そうめん汁 いんげん塩ゆで 七夕デザート 	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／ゼリー／小 麦粉／シュウクリーム	牛乳(AMおやつ)／鶏肉 ／なると／脱脂粉乳	とうもろこし／おくら／ いんげん	お茶 シューアイス(2～5歳児) お菓子(0,1歳児)		1杯分	557 kcal
					牛乳 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	76.0 g 27.9 g 12.3 g 1.6 g
8 ／ 火	《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 お茶 お菓子		1杯分	492 kcal
							炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	82.1 g 12.8 g 14.6 g 1.9 g
9 ／ 水	《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 ルーサ／卵(昼食)／豆 腐／ちくわ／あおりの かつお節／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／キャベツ／ ねぎ	お茶 お好み焼き (小麦粉・キャベツ・ちくわ・ねぎ・あおの り・かつお節・油・お好み焼きソース)		1杯分	513 kcal
					牛乳 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	81.0 g 28.3 g 9.7 g 1.4 g
10 ／ 木	《麦入りごはん》 フェジョア風 スパゲッティサラダ 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／ウィン ナー／あおりの／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杯分	503 kcal
					ヨーグルト		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	69.1 g 23.0 g 16.4 g 1.3 g
11 ／ 金	《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杯分	422 kcal
					牛乳 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	49.2 g 27.4 g 14.4 g 1.5 g
★ 12 ／ 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／玉ねぎ／しそ／ 果汁	果汁 お菓子		1杯分	594 kcal
					お茶 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	93.8 g 22.5 g 17.6 g 0.9 g
14 ／ 月	《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 ルーサ／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杯分	544 kcal
					牛乳 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	85.3 g 27.1 g 11.8 g 3.1 g
15 ／ 火	《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	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杯分	517 kcal
					お茶 お菓子		炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	95.4 g 22.1 g 7.3 g 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。

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	身体の調子を整えるもの				
16 水	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 カラフルスープ パン缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油	牛乳（AMおやつ）／鶏肉 ／脱脂粉乳	とうもろこし／もやし ／人参／玉ねぎ／小松菜 ／パン缶	スキムミルク お菓子		161 kcal	炭水化物 79.2 g たんぱく質 31.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 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／糸こんにゃ 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		528 kcal	炭水化物 89.9 g たんぱく質 25.4 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 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		630 kcal	炭水化物 100 g たんぱく質 27.0 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 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		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
22 火	《麦入りごはん》 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ピーマンサラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／セ イバク／サラダ油／片栗 粉／ピーマン／オリーブ 油／砂糖	豚肉／寒天	白菜／チンゲンツァイ ／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		410 kcal	炭水化物 72.1 g たんぱく質 15.4 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 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／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／鶏ささ身 ／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		526 kcal	炭水化物 67.8 g たんぱく質 29.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 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 ンバク／じゃがいも／小 麦粉／サラダ油／砂糖	牛乳（AMおやつ）／ウイ 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	アイスクリーム（2～5歳児） お菓子（0,1歳児）		694 kcal	炭水化物 98.2 g たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 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		528 kcal	炭水化物 84.9 g たんぱく質 27.9 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 2.0 g
★ 26 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／玉ねぎ／しそ ／果汁	果汁 お菓子		594 kcal	炭水化物 93.8 g たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
28 月	《麦入りごはん》 フランク ア パツリニョ 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		626 kcal	炭水化物 87.2 g たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 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		655 kcal	炭水化物 108.9 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g
30 水	《麦入りごはん》 タンダーチキン 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／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		470 kcal	炭水化物 71.8 g たんぱく質 26.0 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 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／ウイ 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・パブ リカ・玉ねぎ・ケチャップ・チーズ） 牛乳 お菓子		642 kcal	炭水化物 93.1 g たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 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。

