

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	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		
01 水	わかめごはん 野菜炒め 越のルビー きのこねぎのすまし汁 元氣ヨーグルト	精白米 調合油	普通牛乳 ヨーグルト わかめ 豚小間肉 うす揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト まいたけ	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 12.2g 炭水化物 68.3g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.3g
02 木	ごはん 鯖のパン粉焼き ピーズサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	精白米 パン粉 いりごま マヨネーズ	普通牛乳 絹ごし豆腐 さば 大豆水煮 チーズ	えだまめ キャベツ にんじん こまつな オレンジ	牛乳 星たべよ 牛乳 ビスケット	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 23.8g 炭水化物 58.7g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.6g
03 金	ごはん 鶏のから揚げ 南蛮たれ きゃべつと卵のサラダ チンゲン菜とハムのスープ りんご	精白米 片栗粉 薄力粉 調合油 砂糖 マヨネーズ	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 卵 水煮ツナ缶詰	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ とうもろこし りんご	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 17.0g 炭水化物 67.3g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.7g
06 月	ごはん チキンハンバーグ チャプチェ 野菜スープ バナナ	精白米 いりごま はるさめ 砂糖 ごま油	普通牛乳 きなこ 豚ミンチ	にんじん ピーマン 水煮たけのこ しいたけ しょうが もやし バナナ	牛乳 エイセイボーロ 牛乳 ★わらびもち	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 16.0g 脂 質 12.9g 炭水化物 77.1g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 0.7g
07 火	炊きこみ風ドライカレー オムレツ 切干大根ゴマネーズサラダ コンソメスープ ゼリー	精白米 有塩バター マヨネーズ いりごま	普通牛乳 ロースハム 豚ミンチ 牛ミンチ 卵	たまねぎ にんじん ピーマン トマトホール缶詰 レーズン	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 芋けんぴ	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 17.6g 炭水化物 71.6g 食物繊維 5.6g 食塩相当量 1.3g
08 水	🍷なかよし給食🍷 ごはん 大豆入りミンチカツ 南瓜の鶏そぼろあんかけ 大豆とあげのみそ汁 りんご	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 鶏ミンチ うす揚げ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 ★あじさいゼリー	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 17.0g 炭水化物 76.1g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.7g
09 木	🍷なかよし給食🍷 ごはん 鯖の西京焼き 小松菜煮浸し のっぺい汁 オレンジ	精白米 三温糖 砂糖 調合油 片栗粉	普通牛乳 若鶏もも肉 さわら 白みそ うす揚げ	こまつな にんじん だいこん 生しいたけ ねぎ オレンジ	牛乳 たまごパン 牛乳 クラッカー	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 22.2g 脂 質 16.6g 炭水化物 70.3g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 2.0g
10 金	🍷なかよし給食🍷 ごはん 肉じゃが なすのみそ汁 バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん しめじ なす バナナ	牛乳 こつぶっこ 牛乳 ★プリン	エネルギー 443 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 11.7g 炭水化物 64.6g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.3g
13 月	食パン 鶏の照焼き スパゲティーサラダ 具沢山ポタージュ ミニトマト	食パン 砂糖 片栗粉 調合油 スパゲティ マヨネーズ	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも肉 ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ミニトマト	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ごまとこんぶおにぎり	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 21.4g 炭水化物 58.9g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.6g
14 火	三色どんぶり もやしと人参の胡麻和え わかめスープ ブルーネ	精白米 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 わかめ 牛ミンチ 卵 脱脂粉乳	しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ブルーネ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 クレープ	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 17.9g 脂 質 17.4g 炭水化物 61.7g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.8g
15 水	🍷なかよし給食🍷 ごはん 豚のしょうが炒め ワンタンスープ バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 豚小間肉 ワンタン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ひじき バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 源氏パイ	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 15.2g 炭水化物 67.5g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 1.2g
16 木	ごはん 豆腐ハンバーグ ラタトゥーユ 野菜スープ 枝豆	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉	普通牛乳 卵 豚ミンチ 絹ごし豆腐 脱脂粉乳	ねぎ ひじき 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす えだまめ	牛乳 お野菜せんべい ★牛乳もち	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 15.0g 炭水化物 66.3g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 0.9g
17 金	🍷なかよし給食🍷 ごはん 鮭のフライ ほうれん草ベーコン炒め さつまいのみそ汁 オレンジ	精白米 調合油 薄力粉 パン粉	普通牛乳 淡色辛みそ さけ 卵 厚揚げ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん たまねぎ オレンジ	牛乳 エイセイボーロ 牛乳 きらすあげ おやつ昆布	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 25.0g 脂 質 18.6g 炭水化物 69.2g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.1g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	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		
20 /月	ごはん 育脳ふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐とねぎのすまし汁 りんご	精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ かつお節 しらす 豚小間肉	バナナ あおのり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ りんご	牛乳 バナナ 牛乳 ★ハムチーズサンド	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 75.5 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.4 g
21 /火	🍷ななかよし給食🍷 ごはん 鯖のおろし煮 きゃべつゆかり和え ビーフンスープ パイン缶	精白米 砂糖 片栗粉 ビーフン	普通牛乳 豚小間肉 さば	だいこん キャベツ にんじん もやし しめじ こまつな	牛乳 ビスケット 牛乳 黒ゴマビスケット	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 71.7 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.2 g
22 /水	ごはん 鶏肉のゴマみそ煮 かぼちゃサラダ 麩とわかめのすまし汁 ミニトマト	精白米 いりごま 調合油 マヨネーズ 観世心 砂糖	普通牛乳 わかめ 若鶏もも肉 淡色辛みそ ローズハム	かぼちゃ きゅうり にんじん えのき ミニトマト	牛乳 ウエハース 牛乳 ★りんごゼリー	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 21.6 g 炭水化物 61.1 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.6 g
23 /木	ごはん トマトカレー コールスロー フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも肉 ローズハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ フルーツ缶	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 74.9 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.6 g
24 /金	🍷ななかよし給食🍷 ひじきごはん 鱈のソテー 五目あん 白菜とえのきのみそ汁 オレンジ	精白米 砂糖 調合油 ごま油 片栗粉	普通牛乳 淡色辛みそ うす揚げ たら	ひじき にんじん しいたけ たまねぎ もやし 青ピーマン オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ワッフル	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g 炭水化物 62.6 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 /月	ロールパン かぼちゃひき肉サンドフライ じゃこサラダ ジュリアンスープ メロン	ロールパン 調合油 精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 赤色辛みそ しらす干し 牛ミンチ	キャベツ にんじん とうもろこし だいこん もやし メロン	牛乳 星たべよ 牛乳 ★五平餅	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 炭水化物 75.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.7 g
28 /火	ごはん 鮭のピザ風焼き チンゲン菜ソテー コンソメスープ パイン缶	精白米 薄力粉 調合油	普通牛乳 チーズ さけ	にんじん たまねぎ 青ピーマン とうもろこし チンゲンサイ パイン缶	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 69.2 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.1 g
29 /水	ごはん ハヤシチュー もやしと油揚げのサラダ オレンジ	精白米 いりごま 砂糖 調合油	普通牛乳 うす揚げ 牛小間肉	しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし オレンジ	牛乳 エイセイボーロ 牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 70.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.2 g
30 /木	大豆入りゆかりごはん しらすとねぎの卵焼き 小松菜おひたし りんご	精白米 砂糖 調合油 じゃがいも	普通牛乳 脱脂粉乳 大豆水煮 卵 しらす干し	ねぎ こまつな キャベツ にんじん りんご	牛乳 たまごパン 牛乳 フライドポテト チーズ	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.6 g 炭水化物 69.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.8 g



食育だより

🍷ななかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食 (月平均値)

- *★は手作りおやつ 炭水化物 68.5 g
- *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。 カルシウム 324 mg
- *献立は都合により変更することがありますご了承ください。 鉄 2.5 mg
- 食物繊維 2.6 g
- 食塩相当量 1.4 g

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。食べたら磨く！特に寝る前の歯磨きはしっかりとし、仕上げ磨きも念入りにしてあげてください。

また、健康な歯を作るためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、ジュースなどをだらだら飲まないように注意しましょう。よく噛むことで唾液の分泌を促し、むし歯予防につながります！

