

10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		
水	1 《麦入りごはん》 豆腐と牛肉のオイスターソース煮 きやべつのおかか和え 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳（AMおやつ）／豆 腐／牛肉／かつお節／ 脱脂粉乳／昆布	ねぎ／玉ねぎ／キャベ ツ／きゅうり／人参／ もやし／甘夏缶	スキムミルク お菓子 昆布	エネルギー 582 kcal 炭水化物 83.7 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.9 g
	2 《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップからめ 小松菜の磯和え たまねぎのみそ汁	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油／ 砂糖／ふ／ホットケ ーキ粉	ヨーグルト／鶏肉／焼 きのり／油揚げ／みそ ／脱脂粉乳／牛乳（PM おやつ）	小松菜／人参／もやし ／玉ねぎ／ねぎ／りん ご	スキムミルク りんごのホットケーキ （りんご／ホットケーキ粉／牛乳／ サラダ油） ヨーグルト	エネルギー 581 kcal 炭水化物 89.2 g たんぱく質 28.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.6 g
金	3 《麦入りごはん》 ホイコーロー マカロニスープ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま油／砂糖／マカロ ニ	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／みそ／脱脂粉乳	にんにく／キャベツ／ もやし／ピーマン／人 参／玉ねぎ／とうもろ こし／パセリ／トマト	スキムミルク お菓子	エネルギー 572 kcal 炭水化物 86.2 g たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.4 g
	★ 4 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／玉ねぎ ／葉ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 492 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当 1.3 g
月	6 《麦入りごはん》 含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 梨	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／わかめ／竹輪／脱 脂粉乳	人参／いんげん／きゅ うり／キャベツ／なし	スキムミルク お菓子	エネルギー 563 kcal 炭水化物 91.7 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 2.0 g
	7 《麦入りごはん》 秋野菜のかき揚げ 海藻サラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／さつまいも ／小麦粉／サラダ油／ 砂糖／オリーブ油／ご ま	竹輪／わかめ／干ひじ き	なす／人参／玉ねぎ／ いんげん／キャベツ／ トマト／梅干し／ゆかり	お茶 梅香おにぎり （米／梅干し／ごま／ゆかり） お茶 お菓子	エネルギー 592 kcal 炭水化物 114 g たんぱく質 11.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.5 g
水	8 《麦入りごはん》 白身魚のカレームニエル ブロッコリーのゆかり和え 具だくさんみそ汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／バター／サ ラダ油／じゃがいも／ お菓子	ヨーグルト／メルルー サ／みそ／ジョア／牛 乳（PMおやつ）	ブロッコリー／ゆかり ／キャベツ／もやし／ 人参／玉ねぎ／ねぎ	ジョア（2～5歳児） 牛乳（0～1歳児） お菓子 ヨーグルト	エネルギー 498 kcal 炭水化物 88.2 g たんぱく質 24.5 g 脂 質 7.5 g 食塩相当 2.1 g
	9 《麦入りごはん》 高野豆腐と鶏肉の煮物 春雨の酢の物 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／はるさめ／ごま ／食パン	牛乳（AMおやつ）／高 野豆腐／鶏肉／ロース ハム／あおのり／煮干 し／炊き込みわかめ／ 脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／にら／ きゅうり	スキムミルク 食パンのココアがけ （食パン／純ココア／砂糖） 牛乳 お菓子	エネルギー 610 kcal 炭水化物 81.6 g たんぱく質 30.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.9 g
金	10 《麦入りごはん》 さつまいものシチュー 鉄分たっぷりサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／さつまいも ／ベシャメルソース／ エースコーン（乳入り） ／オリーブ油／ごま	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／干ひじき／ツナ／ 脱脂粉乳	人参／エリンギ／しめ じ／玉ねぎ／白菜／ほ うれん草／小松菜／と うもろこし／キャベツ ／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 604 kcal 炭水化物 99.9 g たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.0 g
	★ 11 ひじきスパゲッティー 牛乳	お菓子／スパゲッ ティー／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 お茶 お菓子	エネルギー 537 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 0.8 g
火	14 《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め すまし汁 パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ふ／ごま	豚肉／わかめ／塩昆布	ピーマン／人参／エリ ンギ／玉ねぎ／にんに く／しょうが／しめじ ／ねぎ／パイン缶	お茶 おにぎり （米／塩昆布／ごま） お茶 お菓子	エネルギー 512 kcal 炭水化物 98.2 g たんぱく質 17 g 脂 質 6.9 g 食塩相当 2.0 g
	★ 15 きくりんオムライス ブロッコリーの塩ゆで わかめスープ お米のムース 	お菓子／米・精白米／ ごま／お米のムース	牛乳（AMおやつ）／オ ムライスシート（卵） ／鶏肉／なると／わかめ ／脱脂粉乳	玉ねぎ／ピーマン／人 参／えだまめ／ブロッ コリー／しめじ／ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 570 kcal 炭水化物 87.2 g たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.3 g
木	16 《麦入りごはん》 鶏唐揚げ マカロニサラダ きな粉	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油／ マカロニ／オリーブ油 ／砂糖／中華めん	ヨーグルト／鶏肉／き な粉／脱脂粉乳	キャベツ／きゅうり／ 人参／とうもろこし／ もやし	お茶 やしそば （中華めん／人参／キャベツ／もやし／オイス ターソース／ウスターソース／醤油） ヨーグルト	エネルギー 548 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 26.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.0 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			
17 金	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースかけ ブロッコリーと さつまいものごま和え チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／パ ター／サラダ油／マヨ ネーズ／さつまいも／ ごま／砂糖	牛乳（AMおやつ）／ホ キ／チーズ／脱脂粉乳	ブロッコリー／人参	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	621 kcal 88.5 g 27 g 16.9 g 1.8 g
★ 18 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／玉ねぎ ／葉ねぎ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
20 月	《麦入りごはん》 ハンバーグの きのこデミグラスソース 三色ごま和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／ハヤシルウ ／パン粉／サラダ油／ ごま	牛乳（AMおやつ）／豚 ひき肉／牛ひき肉／脱 脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／しめじ／エリ ンギ／もやし／きゅう り／人参／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	600 kcal 77.6 g 25.9 g 18.7 g 1.7 g
21 火	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが ほうれん草と 切干し大根のおかか和え みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／糸こんにゃく／砂糖 ／もち米／日本ぐり／ ごま	豚肉／干ひじき／かつ お節／昆布	玉ねぎ／人参／いんげ ん／ほうれん草／小 松菜／切干し大根／み かん缶	お茶 栗おこわ (もち米/米/日本ぐり/塩/ごま) お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	539 kcal 108 g 16.4 g 7.6 g 0.9 g
22 水	《麦入りごはん》 ちくわの磯辺揚げ うの花炒り煮 なめこ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／ふ／砂糖	牛乳（AMおやつ）／竹 輪／あおのり／おから ／鶏ひき肉／油揚げ／ 干ひじき／みそ／脱脂 粉乳	人参／ごぼう／ねぎ／ しいたけ／なめこ／玉 ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	624 kcal 89.8 g 26.1 g 17.9 g 2.6 g
23 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 中華風酢の物	米・精白米／セイバク ／ごま油／砂糖／片栗 粉／ピーマン／食パン ／マヨネーズ	ヨーグルト／豆腐／豚 ひき肉／鶏ひき肉／み そ／ロースハム／脱脂 粉乳／パルメザンチー ズ	玉ねぎ／人参／ねぎ／ にんにく／しょうが／ きゅうり／とうもろこ し	スキムミルク 粉チーズトースト (食パン/パルメザンチーズ/マヨ ネーズ) ヨーグルト	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	534 kcal 83.4 g 24.4 g 12.9 g 1.3 g
24 金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干し大根のサラダ りんご	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／ロースハム／脱脂 粉乳	キャベツ／もやし／ね ぎ／人参／玉ねぎ／に んにく／しょうが／切 干し大根／きゅうり／ りんご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	574 kcal 89.4 g 20.5 g 14.4 g 1.3 g
★ 25 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 お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	537 kcal 92.1 g 18.9 g 16.1 g 0.8 g
27 月	《麦入りごはん》 チキンポトフ スパゲティバジルサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／スパゲッティ／オ リーブ油／ごはん／サ ラダ油	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／ウィンナー／ツナ ／脱脂粉乳／しらす干 し／チーズ／あおのり	人参／玉ねぎ／キャベ ツ／ブロッコリー／バ ジル／とうもろこし／ きゅうり	お茶 ごはんとチーズのおやき (米/しらす/チーズ/醤油/サラダ 油/青のり) 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	624 kcal 95.4 g 25.7 g 16.2 g 1.9 g
28 火	《麦入りごはん》 秋野菜の炊き合わせ ほうれんそうの磯香和え パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／糸こ んにゃく／砂糖	鶏肉／もみのり	人参／しいたけ／れん ごん／ごぼう／ほうれ ん草／もやし／白菜／ パイン缶	お茶 お菓子 お茶 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	421 kcal 75.3 g 14.5 g 6.5 g 1.1 g
29 水	《麦入りごはん》 八宝菜風 わかめ中華スープ 柿	米・精白米／セイバク ／サラダ油／片栗粉／ ごま油／ホットケーキ 粉	ヨーグルト／豚肉／さ つま揚げ／生わかめ／ 豆腐／脱脂粉乳／牛乳 (PMおやつ)	キャベツ／人参／玉ね ぎ／生しいたけ／もや し／にんにく／しめじ ／とうもろこし／にら ／柿／もも缶	スキムミルク ももの蒸しパン (もも缶/ホットケーキ粉/牛乳/サ ラダ油) ヨーグルト	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	481 kcal 90.3 g 19.9 g 6.7 g 1.9 g
30 木	《麦入りごはん》 カレースチュー カラフルサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／ロースハム／脱脂 粉乳	人参／玉ねぎ／エリン ギ／グリーンピース／り んご／キャベツ／きゅ うり／とうもろこし／ トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	604 kcal 93.7 g 22.7 g 15.5 g 1.9 g
31 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ ピーマンサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／ じゃがいも／ピーマン ／サラダ油	牛乳（AMおやつ）／鶏 ひき肉／豚ひき肉／ チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／小松菜／もや し／人参／きゅうり／ キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当	583 kcal 82.2 g 22.8 g 16.5 g 1.7 g

収穫の秋！炊きたてのご飯のおいしさと秋の味覚（さんま、さつまいも、里芋、きのこ、柿、りんごなど）を子ども達に味わってもらいたいものです。

秋分の日を過ぎるとだんだん夜の時間が長くなります。家族団らんで過ごすのも、夜食の食べすぎや夜更かしで朝食が食べられなくなるような気をつけましょう。

