



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		
★ 1 / 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	玉ねぎ／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 492 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.3 g
4 / 火	《麦入りごはん》 豚肉の甘酢煮 きのこのすまし汁 トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま	豚肉／わかめ	玉ねぎ／ピーマン／人参／しいたけ／たけのこ／れんこん／えのき／しめじ／玉ねぎ／ねぎ／トマト／ゆかり	お茶 ゆかりおにぎり (米/ゆかり/ごま) お茶 お菓子	エネルギー 532 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.6 g
5 / 水	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ ブロッコリーの塩ゆで ミックススープ	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／砂糖	牛乳 (AMおやつ) ／メルルーサ／ベーコン／脱脂粉乳	人参／パセリ／ブロッコリー／もやし／しめじ／キャベツ	ココアミルク (脱脂粉乳/ピュアココア/砂糖) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 634 kcal 炭水化物 77.7 g たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.8 g
6 / 木	《麦入りごはん》 厚揚げと大根のみそ煮 さつまいものごま和え パイン缶	米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま油／さつまいも／ごま／もち米	ヨーグルト／生揚げ／豚肉／みそ／脱脂粉乳／きな粉	大根／人参／いんげん／きゅうり／とうもろこし／パイン缶	お茶 おはぎ (米/もち米/塩/きな粉/砂糖) ヨーグルト	エネルギー 659 kcal 炭水化物 121.3 g たんぱく質 26 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.2 g
7 / 金	《麦入りごはん》 かぼちゃのシチュー 小松菜のサラダ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／オリーブ油／エースコーン(乳入り)	牛乳 (AMおやつ) ／鶏肉／ベシャメルソース／脱脂粉乳／煮干し	かぼちゃ／人参／しめじ／玉ねぎ／エリンギ／白菜／小松菜／もやし／とうもろこし／みかん	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 529 kcal 炭水化物 92.7 g たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.0 g
★ 8 / 土	ひじきスパゲッティー 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)	玉ねぎ／しめじ／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 食塩相当量 0.8 g
10 / 月	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりとしめじのごま和え りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／マカロニ／ごま／砂糖	牛乳 (AMおやつ) ／鶏肉／脱脂粉乳／ジョア／牛乳 (PMおやつ)	玉ねぎ／人参／キャベツ／きゅうり／しめじ／とうもろこし／もやし／りんご	ジョア (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 546 kcal 炭水化物 100.1 g たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.2 g
11 / 火	《麦入りごはん》 すきやき風煮 小松菜の昆布和え	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／糸こんにゃく／ふ／サラダ油／砂糖／ごま油／もち米	牛肉／塩昆布／あずき (乾)	人参／玉ねぎ／生しいたけ／ねぎ／小松菜／もやし	お茶 七五三お赤飯 (もち米/あすき/塩) お茶 お菓子	エネルギー 460 kcal 炭水化物 87 g たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.6 g
12 / 水	《麦入りごはん》 手作りポテトコロッケ わかめスープ もも缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／小麦粉／パン粉／サラダ油	牛乳 (AMおやつ) ／豚ひき肉／わかめ／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／もやし／えのき／ねぎ／どうもろこし／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 709 kcal 炭水化物 104.7 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 1.6 g
13 / 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 青菜ともやしのり和え トマト	米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま油／マカロニ	ヨーグルト／高野豆腐／鶏肉／卵 (昼食) ／焼きのり／脱脂粉乳／きな粉	人参／玉ねぎ／にら／小松菜／もやし／トマト	スキムミルク マカロニきな粉 (マカロニ/きな粉/砂糖) ヨーグルト	エネルギー 534 kcal 炭水化物 78.3 g たんぱく質 31.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.2 g
14 / 金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの炒め物 豆腐ともやしのスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／ごま油／ごま	牛乳 (AMおやつ) ／豚肉／豆腐／わかめ／あおのり／煮干し／焼き込みわかめ／脱脂粉乳／昆布	キャベツ／玉ねぎ／生しいたけ／にら／人参／もやし／ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 470 kcal 炭水化物 78.6 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.6 g
★ 15 / 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	玉ねぎ／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 492 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.3 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ご飯が要りません。

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 月	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 月	《麦入りごはん》 大根のそぼろあんかけ 鉄分たっぷりサラダ きな粉	お菓子/米・精白米/ セイバク/里芋/砂糖/ 片栗粉/ごま/マヨ ネーズ	牛乳(AMおやつ)/鶏 ひき肉/干ひじき/ツ ナ/きな粉/脱脂粉乳	大根/人参/だいこん 葉/えだまめ/しょう が/ほうれん草/小松 菜/キャベツ/とうも ろこし	スキムミルク お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	552 kcal 86.5 g 23.8 g 14.3 g 1.5 g
					牛乳 お菓子		
18 火	《麦入りごはん》 五目ピーフン 中華スープ みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/ピーフン/ サラダ油/ふ/さつま いも	豚肉/わかめ	玉ねぎ/キャベツ/人 参/もやし/干し椎茸/ えのき/ねぎ/みか ん	お茶 ぶかし芋 (さつまいも)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	449 kcal 90.1 g 13.9 g 5.7 g 1.4 g
					お茶 お菓子		
★19 水	ソースかつ丼 わかめのみぞ汁 もやしとキャベツのゆかり和え ゼリー	お菓子/米・精白米/ 小麦粉/パン粉/サラ ダ油/ふ/ゼリー/ ドーナツ	牛乳(AMおやつ)/豚 肉/生わかめ/みそ/ 脱脂粉乳	玉ねぎ/しめじ/ねぎ/ 人参/もやし/キャ ベツ/ゆかり	スキムミルク ドーナツ	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	809 kcal 121.2 g 34.3 g 22.5 g 2.2 g
					牛乳 お菓子		
20 木	《麦入りごはん》 いり鶏 ダイコーンサラダ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/里芋/糸 こんにゃく/サラダ油/ 砂糖/ごま油/ごま/ ホットケーキ粉	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/ロースハム/チ ーズ/脱脂粉乳/牛乳 (PMおやつ)	ごぼう/人参/しいた け/いんげん/大根/ きゅうり/とうもろこ し	スキムミルク ココア蒸しパン (ホットケーキ粉/牛乳/サラダ油/ ピュアココア)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	542 kcal 84.7 g 24.8 g 13.5 g 1.8 g
					牛乳 お菓子		
21 金	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 きゅうりともやしのごま和え ふりかけ	米・精白米/セイバク/ ごま/片栗粉/パン 粉/サラダ油/砂糖/ お菓子	ヨーグルト/ツナ/鶏 ひき肉/豆腐/みそ/ 脱脂粉乳	玉ねぎ/人参/きゅう り/しめじ/もやし	スキムミルク お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 77.1 g 25.9 g 13.1 g 1.4 g
					ヨーグルト		
★22 土	ひじきスパゲッティー 牛乳	お菓子/スペゲッティ/ オリーブ油/サラダ 油	鶏肉/干ひじき/牛乳 (昼食)	玉ねぎ/しめじ/しそ/ 果汁	果汁 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 kcal 92.1 g 18.9 g 16.1 g 0.8 g
					お茶 お菓子		
25 火	《麦入りごはん》 赤魚の煮付け さつまいものサラダ みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/さつ まいも/マヨネーズ/ 中華めん	あこうだい	しょうが/ねぎ/ブ ロッコリー/人参/み かん/キャベツ/もや し	お茶 ラーメン (中華めん/人参/キャベツ/もや し/中華だし/醤油/塩/こしょう)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 kcal 89.5 g 21.6 g 10.3 g 1.3 g
					お茶 お菓子		
26 水	《麦入りごはん》 きのこのカレーシチュー キャベツと春雨のサラダ	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも/ サラダ油/はるさめ/ オリーブ油/食パン/ 砂糖/メープルシ ロップ	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/脱脂粉乳/調製豆 乳	玉ねぎ/人参/まいた け/エリンギ/グリン ピース/りんご/キャ ベツ/きゅうり	スキムミルク パンプディング (食パン/調製豆乳/砂糖/ メープルシロップ/オリーブ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	612 kcal 104.6 g 23.2 g 14.8 g 2.5 g
					牛乳 お菓子		
27 木	《麦入りごはん》 れんこんハンバーグ キャベツのわかめ和え 切干し大根のみぞ汁	米・精白米/セイバク/ パン粉/砂糖/片栗 粉/お菓子	ヨーグルト/豚ひき肉/ 干ひじき/炊き込み わかめ/油揚げ/みそ/ 脱脂粉乳	玉ねぎ/れんこん/ しょうが/キャベツ/ 切干し大根/人参/ね ぎ	スキムミルク お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 82.6 g 25.9 g 15.3 g 2.5 g
					ヨーグルト		
28 金	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 もやしと小松菜のおひたし りんご	お菓子/米・精白米/ セイバク/さつまいも/ 糸こんにゃく/サラ ダ油/砂糖/ごま	牛乳(AMおやつ)/鶏 肉/脱脂粉乳	人参/いんげん/しょ うが/小松菜/もやし/ りんご	スキムミルク お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	541 kcal 94.2 g 20.8 g 11.0 g 1.5 g
					牛乳 お菓子		
★29 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	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
					お茶 お菓子		

