



# 12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			
1 月	《麦入りごはん》 肉じゃが煮 きゅうりひじきのごま和え トマト	お菓子／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	牛乳（AMおやつ）／豚肉／干ひじき／かまぼこ／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／生しいたけ／いんげん／きゅうり／キャベツ／トマト	スキムミルク お菓子	エネルギー 499 kcal 炭水化物 86.9 g たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 499 kcal 炭水化物 86.9 g たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.4 g
	《麦入りごはん》 中華風炒め物 わかめスープ りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／ごま油／ふ／ごま／砂糖	豚肉／わかめ／干ひじき	キャベツ／玉ねぎ／生しいたけ／にら／人参／えのき／ねぎ／とうもろこし／りんご	お茶 お菓子	エネルギー 545 kcal 炭水化物 106 g たんぱく質 18.3 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g	
3 水	《麦入りごはん》 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の磯香和え チーズ	米・精白米／セイバク／里芋／サラダ油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／鶏ひき肉／もみのり／チーズ／脱脂粉乳	人参／大根／玉ねぎ／えだまめ／ほうれん草／白菜／小松菜／もやし	スキムミルク お菓子	エネルギー 533 kcal 炭水化物 81.8 g たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 533 kcal 炭水化物 81.8 g たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
	《麦入りごはん》 竹輪のカレー揚げ フレンチサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／ホットケーキ粉／ごま油／マヨネーズ	牛乳（AMおやつ）／竹輪／脱脂粉乳／ツナ	きゅうり／キャベツ／人参／もも缶／ねぎ／干し椎茸	スキムミルク 手作り肉まん (ホタケ-キ粉／サラダ油／ツナ／ねぎ／干し椎茸／ごま油／醤油／マヨネーズ／塩)	エネルギー 460 kcal 炭水化物 77.3 g たんぱく質 20 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.6 g	
5 金	《麦入りごはん》 おでん 白菜のおひたし みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／里芋／砂糖／ごま	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／さつま揚げ／かんもどき／脱脂粉乳	大根／人参／白菜／もやし／みかん	スキムミルク お菓子	エネルギー 551 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 25.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 551 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 25.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g
	★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／玉ねぎ／果汁	果汁 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	
8 月	《麦入りごはん》 チキンポトフ ごぼうのサラダ トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／じゃがいも／マヨネーズ／ごま	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／ウインナー／ツナ／脱脂粉乳／昆布	人参／玉ねぎ／ブロッコリー／ごぼう／キャベツ／トマト	スキムミルク お菓子 昆布	エネルギー 561 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 561 kcal 炭水化物 89.9 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
	《麦入りごはん》 豚肉と冬野菜の煮物 わかめ入り五色サラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／糸こんにゃく／里芋／砂糖	豚肉／干ひじき／わかめ／アガー／あずき（こし）	しょうが／しいたけ／だいこん葉／大根／人参／キャベツ／きゅうり／とうもろこし	お茶 水ようかん (アガー／砂糖／あずき)	エネルギー 425 kcal 炭水化物 77.9 g たんぱく質 18.9 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.9 g	
10 水	《麦入りごはん》 鶏のから揚げ カリフラワーサラダ もやしとわかめのスープ	お菓子／米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／マカロニ／砂糖	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／ツナ／豆腐／わかめ／脱脂粉乳／ジョア／牛乳（PMおやつ）	カリフラワー／ブロッコリー／人参／とうもろこし／もやし／玉ねぎ	ジョア（2～5歳児） 牛乳（0～1歳児） お菓子	エネルギー 588 kcal 炭水化物 86.9 g たんぱく質 29.1 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 588 kcal 炭水化物 86.9 g たんぱく質 29.1 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の五目うま煮 ほうれん草と 切干し大根のごま和え りんご	米・精白米／セイバク／じゃがいも／砂糖／ごま油／ごま／ホットケーキ粉／白ごま／黒ごま／サラダ油	ヨーグルト／生揚げ／鶏肉／脱脂粉乳／豆腐	玉ねぎ／いんげん／人参／ほうれん草／小松菜／切干し大根／りんご	スキムミルク ごまごま豆腐パン (ホットケーキ粉／豆腐／白ごま／黒ごま／サラダ油)	エネルギー 513 kcal 炭水化物 94.8 g たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.4 g	
12 金	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースがけ 具だくさんみそ汁 甘夏缶	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／バター／マヨネーズ／ふ	牛乳（AMおやつ）／メルルーサ／油揚げ／みそ／脱脂粉乳	しめじ／白菜／人参／ねぎ／玉ねぎ／甘夏缶	スキムミルク お菓子	エネルギー 550 kcal 炭水化物 79.1 g たんぱく質 27.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 550 kcal 炭水化物 79.1 g たんぱく質 27.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g
	★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／玉ねぎ／果汁	果汁 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	

※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	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			
15 月	《麦入りごはん》 肉団子鍋 スパゲッティサラダ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／パン粉／糸こんにゃく／スパゲッティ／マヨネーズ	牛乳（AMおやつ）／鶏ひき肉／ロースハム／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／白菜／人参／ねぎ／きゅうり／とうもろこし／みかん	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	617 kcal 94.0 g 25.5 g 17.1 g 1.7 g
16 火	《麦入りごはん》 鯖のソース煮 キャベツのグリーンサラダ りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／砂糖／オリーブ油／ごま	さば／わかめ	しょうが／ねぎ／人参／きゅうり／バジル／りんご	お茶 わかめおにぎり (米／わかめ／ごま) 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	520 kcal 83.7 g 19.7 g 14.3 g 1.6 g
★17 水	ナンカレー 唐揚げ カラフルサラダ ミニケーキ (以上児) クリスマスゼリー (未満児)	お菓子／米・精白米(0.1才)／ロールパン(2才)／ナン／サラダ油／カラフルウ／じゃがいも／片栗粉／パン粉／オリーブ油／ミニケーキ／クリスマスゼリー	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／鶏ひき肉／豚ひき肉／牛ひき肉／脱脂粉乳	しめじ／玉ねぎ／人参／ににく／キャベツ／きゅうり／とうもろこし	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	832 kcal 117 g 29.4 g 29.8 g 2.6 g
18 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーク 野菜のスープ みかん	米・精白米／セイバク／片栗粉／サラダ油／砂糖／ロールパン	ヨーグルト／高野豆腐／牛ひき肉／豚ひき肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／白菜／人参／えのき／もやし／ねぎ／みかん／いちごジャム	スキムミルク ジャムロールサンド (ロールパン／いちごジャム) 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	626 kcal 89.2 g 27.7 g 18.4 g 1.6 g
19 金	《麦入りごはん》 ハッシュドシチュー ひじきの五色サラダ チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／ハヤシルウ／サラダ油／砂糖	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／干ひじき／ロースハム／チーズ／脱脂粉乳	グリンピース／玉ねぎ／人参／れんこん／大根／ににく／トマト缶詰／キャベツ／きゅうり／とうもろこし	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	545 kcal 81.7 g 26.2 g 14.1 g 1.6 g
★20 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 玉ねぎ／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
22 月	《麦入りごはん》 牛肉入り根菜きんぴら 冬至南瓜 みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／糸こんにゃく／ごま／サラダ油／砂糖	牛乳（AMおやつ）／牛肉／あずき／脱脂粉乳	ごぼう／れんこん／人参／玉ねぎ／ねぎ／かぼちゃ／みかん	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	567 kcal 105 g 21.7 g 9.0 g 1.5 g
23 火	《麦入りごはん》 鮭のフライ かぶのスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／パン粉／サラダ油／ごま	鮭／ベーコン／塩昆布	かぶ／かぶ葉／玉ねぎ／人参／パイン缶	お茶 昆布おにぎり (米／塩昆布／ごま) 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	573 kcal 103 g 24 g 8.7 g 1.9 g
24 水	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 豆腐と切干し大根のみそ汁 粉ふきいも	米・精白米／セイバク／サラダ油／じゃがいも／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／絹ごし豆腐／米みそ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／切干し大根／しめじ／人参／ねぎ／バセリ	スキムミルク お菓子 煮干し 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	563 kcal 85 g 27.1 g 14.3 g 2.1 g
25 木	《麦入りごはん》 根菜カレーシチュー 小松菜のごまサラダ	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／カレールウ／サラダ油／ごま／オリーブ油／コーンフレーク	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／脱脂粉乳／ヨーグルト	れんこん／玉ねぎ／大根／人参／グリンピース／小松菜／キャベツ／いちごジャム	お茶 シリアルいちごヨーグルト (ヨーグルト／いちごジャム／コーンフレーク) 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	566 kcal 94.5 g 23.5 g 12.7 g 2.5 g
26 金	年越しうどん こにしめ ラフランスゼリー	お菓子／うどん／サラダ油／里芋／砂糖／ラフランスゼリー	牛乳（AMおやつ）／鶏肉／なると／生揚げ／脱脂粉乳	ねぎ／干し椎茸／人参／大根／いんげん／果汁	果汁（りんご） 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	401 kcal 54.2 g 19.7 g 14.0 g 1.9 g
★27 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／玉ねぎ／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	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g

### 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！

ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。  
乳幼児には、4等分する、調理して柔らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。  
食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。  
物を口にいれたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

