

9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 火	「麦入りごはん」 鶏すき もやしと青菜のごまあえ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／ふ／サラダ油／砂糖 ／ごま	鶏肉／アガー	玉ねぎ／しめじ／にん じん／ねぎ／小松菜／ もやし／トマト／ぶどう 果汁	お茶 ぶどうゼリー (ぶどう果汁・アガー) お茶 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	420 kcal 17.1 g 7.1 g 75.2 g 0.8 g
2 水	「麦入りごはん」 ジャーマンポテト オニオンスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま	牛乳(AMおやつ)／ ウィンナー／チーズ／ あおのり／煮干し／炊 き込みわかめ／脱脂粉 乳／アイスクリーム	玉ねぎ／にんじん／パ セリ／レタス／セロリー	お茶 アイスクリーム(2～5歳児) お菓子(0～1歳児) 牛乳 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	592 kcal 18.3 g 17.0 g 96.3 g 1.6 g
3 木	「麦入りごはん」 チキンカツ きゅうりとコーンの甘酢 すまし汁	米・精白米／セイバク／ 小麦粉／パン粉／サラ ダ油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／わ かめ／脱脂粉乳	きゅうり／キャベツ／ にんじん／とうもろこ し／玉ねぎ／えのき／ ねぎ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	582 kcal 26.2 g 14.1 g 90.2 g 2.6 g
4 金	「麦入りごはん」 厚揚げと野菜の味噌炒め とうがんのスープ パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま油	牛乳(AMおやつ)／生 揚げ／豚肉／みそ／ ベーコン／脱脂粉乳／ あおのり／さくらえび	なす／もやし／いんげ ん／にんじん／とうが ん／玉ねぎ／パセリ／ パイン缶	お茶 カルシウムおにぎり (米・あおのり・桜えび・塩) 牛乳 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	684 kcal 27.4 g 16.0 g 111.9 g 2.2 g
5 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウイ ンナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	561 kcal 11.7 g 16.8 g 94.6 g 1.7 g
7 月	「麦入りごはん」 鯖の中華焼き 具だくさん味噌汁 もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖	牛乳(AMおやつ)／さ ば／油揚げ／みそ／脱 脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんにく／ キャベツ／しめじ／に んじん／ねぎ／もも缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	603 kcal 26.3 g 18.2 g 87.4 g 1.8 g
8 火	「麦入りごはん」 揚げ鶏のレモン煮 もやしのおひたし ふのすまし汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／ごま ／ふ／ゼリー	鶏肉／もみのり	レモン／パセリ／もや し／にんじん／玉ねぎ ／小松菜／しめじ／ね ぎ／みかん缶／もも缶	お茶 フルーツポンチ (みかん缶・もも缶・ゼリー) お茶 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	481 kcal 18.2 g 11.2 g 79.3 g 1.1 g
9 水	「麦入りごはん」 ボークケチャップ グリーンサラダ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／昆布つくた煮／脱 脂粉乳	しめじ／玉ねぎ／にん にく／ピーマン／にん じん／きゅうり／とう もろこし／キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	606 kcal 26.4 g 17.4 g 89.8 g 1.3 g
10 木	「麦入りごはん」 豚肉と野菜の生姜焼き 春雨スープ チーズ	米・精白米／セイバク／ サラダ油／はるさめ／ ごま／コッパパン(市販 品)／オリーブ油	ヨーグルト／豚肉／ チーズ／脱脂粉乳／ ウィンナー／チーズ (PMおやつ)	しょうが／もやし／し めじ／キャベツ／玉ね ぎ／にら／にんじん／ パプリカ／ケチャップ	スキムミルク カシヨーホケンチ (コッパパン・チーズ・ウィンナー ・玉葱・パプリカ・ケチャップ) ヨーグルト	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	574 kcal 28.0 g 13.7 g 88.3 g 1.8 g
11 金	「麦入りごはん」 チキンポテト 切干しサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま油／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／ウィンナー／ツナ ／脱脂粉乳／昆布	にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／ブロッコ リー／切干し大根／ きゅうり	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	624 kcal 24.6 g 17.7 g 98.5 g 1.7 g
12 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ウィンナー	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／しめじ／ 果汁	お茶 お菓子 お茶 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	557 kcal 11.5 g 16.4 g 94.3 g 1.7 g
14 月	「麦入りごはん」 牛肉と野菜のきんぴら ブロッコリーのサラダ みかん缶	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／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／牛 肉／鶏ささ身／脱脂粉 乳	にんじん／玉ねぎ／こ ぼう／ねぎ／ブロッ コリー／とうもろこし／ キャベツ／みかん缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	592 kcal 24.2 g 16.2 g 91.7 g 1.1 g
15 火	「麦入りごはん」 白身魚のオーロラソースかけ ピーマンの酢の物 トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／サ ラダ油／ピーマン／砂 糖／じゃがいも／片栗 粉	メルルーサ／ハム／青 のり／しらす干し	きゅうり／にんじん／ トマト／とうもろこし	お茶 コーン入りじゃがもち (じゃがいも・青のり・とうもろこし・ しらす干し・塩・しょうゆ・片栗粉) お茶 お菓子	1人分 - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	423 kcal 16.1 g 5.9 g 79.5 g 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おやつの中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に対応しています。
 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				
★ 16 / 水	きのこご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのゆかり和え 玉ねぎのスープ 	お菓子／米・精白米／ 片栗粉／サラダ油／ク レープ	牛乳(AMおやつ)／油 揚げ／鶏肉／わかめ／ 脱脂粉乳	まいたけ／干し椎茸／ しめじ／にんじん／に んにく／しょうが／も やし／ゆかり／玉ねぎ ／ねぎ	スキムミルク お月見クレープ		IUP - たんぱく質	563 kcal 27.0 g
17 / 木	「麦入りごはん」 筑前煮 小松菜ののり和え 梨	米・精白米／セイバク／ 里芋／糸こんにゃく／ サラダ油／砂糖／食パ ン	ヨーグルト／鶏肉／焼 きのり／脱脂粉乳	にんじん／れんこん／ 生しいたけ／いんげん ／ごぼう／もやし／小 松菜／なし	スキムミルク 食パンのココアがけ (食パン・純ココア・砂糖) ヨーグルト		IUP - たんぱく質	460 kcal 21.0 g
18 / 金	「麦入りごはん」 ポークカレー キャバツのバジルサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／オリーブ 油	牛乳(AMおやつ)／豚 モモ／脱脂粉乳／煮干 し	玉ねぎ／にんじん／り んご／キャバツ／きゅ うり／とうもろこし／ バジル／甘夏缶	スキムミルク お菓子 煮干し		IUP - たんぱく質	572 kcal 21.0 g
19 / 土	わかめごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／じゃがいも	炊き込みわかめ／ウイ ンナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／しめじ／果汁	果汁 お菓子		IUP - たんぱく質	561 kcal 11.7 g
24 / 木	「麦入りごはん」 肉団子スープ カレー風味サラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／パ ン／じゃがいも／オリーブ 油	牛乳(AMおやつ)／鶏 ひき肉／豚ひき肉／ ウィンナー／チーズ／ 脱脂粉乳	玉ねぎ／小松菜／もや し／にんじん／きゅう り／キャバツ	スキムミルク お菓子		IUP - たんぱく質	613 kcal 24.3 g
25 / 金	「麦入りごはん」 豚肉の中華炒め 小松菜のスープ みかん缶	米・精白米／セイバク／ サラダ油／片栗粉／ご ま／ごま油／お菓子	ヨーグルト／豚肉／わ かめ／脱脂粉乳	ピーマン／にんじん／ 生しいたけ／玉ねぎ／ もやし／キャバツ／に んにく／しょうが／切 干し大根／小松菜／み かん缶	スキムミルク お菓子		IUP - たんぱく質	464 kcal 18.7 g
26 / 土	ゆかりごはん 野菜スープ	お菓子／米・精白米／ じゃがいも／ごま	ウィンナー	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／しめじ／ 果汁	果汁 お菓子		IUP - たんぱく質	557 kcal 11.5 g
28 / 月	「麦入りごはん」 カリッとチーズサーモン カルシウムたっぷりサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／パ ン／ごま／オリーブ 油／砂糖／さつまいも	牛乳(AMおやつ)／鮭 ／パルメザンチーズ／ 干ひじき／しらす干し ／脱脂粉乳	パセリ／小松菜／キャ バツ／にんじん／とう もろこし／トマト	スキムミルク さつまいものスティックフライ (さつまいも・サラダ油・塩)		IUP - たんぱく質	547 kcal 28.0 g
29 / 火	「麦入りごはん」 チキンの照焼き 小松菜のごまあえ 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／わかめ	小松菜／キャバツ／に んじん／えのき／みず な／玉ねぎ	スキムミルク お菓子		IUP - たんぱく質	444 kcal 12.9 g
30 / 水	「麦入りごはん」 秋野菜のかき揚げ きのこのスープ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／さつまいも ／小麦粉／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／竹 輪／干ひじき／脱脂粉 乳	なす／にんじん／玉ね ぎ／いんげん／しめじ ／小松菜／とうもろこ し／えのき	スキムミルク お菓子		IUP - たんぱく質	590 kcal 18.1 g

食事を通して五感を刺激

食べるという事は一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。

①視覚(色・形・大きさ)②味覚(様々な食材・料理の味)③嗅覚(食材の風味)

④聴覚(咀嚼音、語りかけ)⑤触覚(温度、舌触り、手触り、噛み応え)といった5つの感覚は、
外からの繰り返しの刺激により、発達し、体と脳の成長を促します。毎日の食事を楽しくとり、
五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

