



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			
1 木	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップからめ 小松菜の磯和え たまねぎの味噌汁	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／味噌 ／脱脂粉乳／牛乳 (PMおやつ)	小松菜／にんじん／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 たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	581 kcal 28.5 g 14.5 g 88.9 g 1.6 g
2 金	《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／味噌／脱脂粉乳	にんにく／キャベツ／ もやし／ピーマン／に んじん／玉ねぎ／とう もろこし／パセリ／トマ ト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	571 kcal 24.1 g 13.3 g 86.0 g 1.3 g
3 土	運動会						
5 月	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが 春雨の酢の物 梨	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／はるさ め	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／干ひじき／ロー スハム／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／い んげん／きゅうり／梨	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	585 kcal 22.7 g 13.1 g 94.6 g 1.5 g
6 火	《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	竹輪／わかめ／干ひじ き	なす／にんじん／玉ね ぎ／いんげん／キャベ ツ／トマト	お茶 お菓子(0～1歳児) カレーピラフ(備蓄食:2～5歳児) お茶 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	503 kcal 9.2 g 12.9 g 88.9 g 1.2 g
7 水	《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 具だくさん味噌汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／オリーブ 油／サラダ油／じゃ がいも／お菓子	ヨーグルト／メルル ーサ／味噌／脱脂粉乳 ／ジョア(2～5歳児) ／牛乳(PMおやつ)(0 ～1歳児)	ブロッコリー／ゆかり ／キャベツ／もやし／ にんじん／玉ねぎ／ね ぎ	牛乳(0～1歳児) ジョア(2～5歳児) お菓子 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	479 kcal 24.3 g 5.6 g 87.7 g 1.6 g
8 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 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／ごま／ロール パン	牛乳(AMおやつ)／高 野豆腐／鶏肉／卵(昼 食)／わかめ／竹輪 ／あおのり／煮干し／炊 き込みわかめ／脱脂粉 乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／きゅうり／キャベ ツ／いちごジャム	スキムミルク いちごジャムサンド (ロールパン・いちごジャム) 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	662 kcal 31.7 g 17.8 g 93.2 g 2.4 g
9 金	《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 ／ごま／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／ベジメイルソース ／干ひじき／ツナ／煮 干し／脱脂粉乳	にんじん／エリンギ／ しめじ／玉ねぎ／エ ースクーン／白菜／ほう れん草／小松菜／もや し／とうもろこし／キャ ベツ／もも缶	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	604 kcal 22.1 g 13.5 g 99.9 g 1.0 g
★ 10 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／えのき／ 果汁	 お茶 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	557 kcal 11.5 g 16.4 g 104.1 g 1.7 g
13 火	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのオイスター炒め すまし汁 ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／ふ／ サラダ油／ごま	豚肉／わかめ／ふりか け／塩昆布	キャベツ／もやし／ね ぎ／にんじん／エリン ギ／にんにく／しょう が／玉ねぎ／しめじ	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま) お茶 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	497 kcal 17.5 g 7.0 g 92.1 g 2.1 g
14 水	《麦入りごはん》 鯖の塩焼き うの花炒り煮 なめこ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／さ ば／おから／鶏ひき肉 ／油揚げ／干ひじき／ わかめ／味噌／脱脂 粉乳	にんじん／ごぼう／ね ぎ／生椎茸／なめこ／ 玉ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	625 kcal 28.1 g 20.8 g 81.5 g 2.2 g
15 木	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ マカロニサラダ パイン缶	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油 ／マカロニ／オリーブ 油／中華めん	ヨーグルト／鶏肉／脱 脂粉乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／とうもろこ し／パイン缶／もやし	お茶 やきそば (中華麺・にんじん・キャベツ・もや し・ウスターソース・オイスターソー ス・しょうゆ) ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	546 kcal 25.2 g 10.1 g 95.1 g 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		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		午前		
16 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 さつま芋のごま和え チーズ	お菓子／米・精白米 ／セイバク／小麦粉 ／オリブ油／サラ ダ油／マヨネーズ／ さつまいも／ごま／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／メ ルルーサ／チーズ／脱 脂粉乳	ブロッコリー／にんじ ん	スキムミルク お菓子			エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 88.5 g 食塩相当量 1.7 g
★ 17 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／ウィ ンナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子			エネルギー 561 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 104.5 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
19 月	《麦入りごはん》 ハンバーグのきのこ デミグラスソースかけ 三色ごま和え みかん缶	お菓子／米・精白米 ／セイバク／パン粉 ／ハヤシルウ／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／にんじん／みかん 缶	スキムミルク お菓子			エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 80.8 g 食塩相当量 1.7 g
20 火	《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め 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／じゃがい も／ごま／もち米／ 日本ぐり	豚肉／ロースハム	ピーマン／にんじん／ 玉ねぎ／エリンギ／に んにく／しょうが／切 干し大根／きゅうり／ りんご	お茶 栗おこわ (もち米・米・栗・みりん・塩 ・ごま) お茶 お菓子			エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 7.6 g 炭水化物 105.1 g 食塩相当量 0.9 g
★ 21 水	さくらんオムライス 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 ／サラダ油／ごま／ お米のムース 	牛乳(AMおやつ)／卵 (昼食)／鶏肉／かまぼ こ／わかめ／脱脂粉乳	玉ねぎ／ピーマン／に んじん／えだまめ／ブ ロッコリー／しめじ／ ねぎ	スキムミルク お菓子			エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 2.0 g
22 木	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 中華風酢の物 甘夏缶	米・精白米／セイバク ／ごま油／砂糖／片 栗粉／ビーフン／食 パン／マヨネーズ	ヨーグルト／豆腐／豚 ひき肉／鶏ひき肉／味 噌／ロースハム／脱脂 粉乳／パルメザンチー ーズ	玉ねぎ／にんじん／ね ぎ／にんにく／しょう が／きゅうり／とうも ろこし／甘夏缶	スキムミルク 粉チーズトースト (食パン・パルメザンチー ーズ・マヨネーズ) ヨーグルト			エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 1.3 g
23 金	《麦入りごはん》 含め煮 ほうれん草と 切干のおかか和え トマト	お菓子／米・精白米 ／セイバク／じゃがい も／砂糖	牛乳(AMおやつ)／生 揚げ／鶏肉／かつお節 ／脱脂粉乳	にんじん／いんげん／ ほうれん草／小松菜／ 切干し大根／トマト	スキムミルク お菓子			エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.4 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 1.3 g
★ 24 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／えのき／ 果汁	果汁 お菓子			エネルギー 557 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 1.7 g
26 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／ オリブ油／ごはん ／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／ウィンナー／ツナ ／ふりかけ／脱脂粉乳 ／しらす干し／チー ーズ／あおのり	にんじん／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・しらす干し・チー ーズ・しょうゆ・サラ ダ油・あおのり) 牛乳 お菓子			エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 火	《麦入りごはん》 秋野菜の炊き合わせ ほうれん草の磯香和え 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 ／ごま	鶏肉／焼きのり	にんじん／小松菜／ほ うれん草／もやし／パ イン缶	お茶 お菓子			エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 6.5 g 炭水化物 100.5 g 食塩相当量 1.0 g
28 水	《麦入りごはん》 サーモンコロッケ わかめ中華スープ いんげんの塩ゆで 柿	米・精白米／セイバク ／サラダ油／じゃがい も／パン粉／小麦 粉／砂糖／ごま油／ ホットケーキ粉	ヨーグルト／鮭／わか め／脱脂粉乳	玉ねぎ／しめじ／とう もろこし／にら／もや し／いんげん／柿／か ぼちゃ	スキムミルク かぼちゃ蒸しパン (かぼちゃ・ホットケー キ粉・ サラダ油) ヨーグルト			エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 4.9 g 炭水化物 96.0 g 食塩相当量 2.1 g
29 木	《麦入りごはん》 カレンシチュ 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／カレールウ／サ ラダ油／砂糖	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／ロースハム／脱脂 粉乳	にんじん／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			エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 93.7 g 食塩相当量 1.9 g
30 金	《麦入りごはん》 肉団子スープ ビーフンサラダ チーズ	お菓子／米・精白米 ／セイバク／じゃがい も／パン粉／ビーフ ン／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 ひき肉／豚ひき肉／ チー ーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／小松菜／もや し／にんじん／きゅう り／キャベツ	スキムミルク お菓子			エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.6 g
★ 31 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／ウィ ンナー	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子			エネルギー 561 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 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らないよう気をつけましょう。

