

# 10月給食だより

越前市公立認定こども園・保育園

| 日<br>曜       | 献立名                                                 | 材 料 名                                                     |                                                                         |                                                              | おやつ<br>午後<br>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<br>水       | 《麦入りごはん》<br>豆腐と牛肉のオイスターソース煮<br>きやべつのおかか和え<br>甘夏缶    | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／サラダ<br>油／砂糖                            | 牛乳（AMおやつ）／<br>豆腐／牛肉／かつお<br>節／脱脂粉乳／昆布                                    | ねぎ／玉ねぎ／キャ<br>ベツ／きゅうり／人<br>参／甘夏缶                              | スキムミルク<br>お菓子<br>昆布<br>牛乳<br>お菓子                                   | 1人分 - 582 kcal<br>炭水化物 83.7 g<br>たんぱく質 24.3 g<br>脂 質 15.2 g<br>食塩相当量 1.9 g  |
| 2<br>木       | 《麦入りごはん》<br>鶏肉のケチャップからめ<br>小松菜の磯和え<br>たまねぎのみそ汁      | 米・精白米／セイバ<br>ク／片栗粉／サラダ<br>油／砂糖／ふ／ホッ<br>トケーキ粉              | ヨーグルト／鶏肉／<br>焼きのり／油揚げ／<br>みそ／脱脂粉乳／牛<br>乳（PMおやつ）                         | 小松菜／人参／もや<br>し／玉ねぎ／ねぎ／<br>りんご                                | スキムミルク<br>りんごのホットケー<br>キ<br>（りんご／ホットケー<br>キ粉／牛乳／<br>サラダ油）<br>ヨーグルト | 1人分 - 581 kcal<br>炭水化物 89.2 g<br>たんぱく質 28.3 g<br>脂 質 14.4 g<br>食塩相当量 1.6 g  |
| 3<br>金       | 《麦入りごはん》<br>ホイコーロー<br>マカロニスープ<br>トマト                | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／サラダ<br>油／ごま油／砂糖／<br>マカロニ               | 牛乳（AMおやつ）／<br>豚肉／みそ／脱脂粉<br>乳                                            | にんにく／キャベツ<br>／もやし／ピーマン<br>／人参／玉ねぎ／と<br>うもろこし／パセリ<br>／トマト     | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                         | 1人分 - 572 kcal<br>炭水化物 86.2 g<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 13.3 g<br>食塩相当量 1.4 g  |
| ★<br>4<br>土  | わかめごはん<br>和風スープ                                     | お菓子／米・精白米<br>／ごま／ごま油                                      | 炊き込みわかめ／鶏<br>肉／豆腐                                                       | 人参／えのき／葉ね<br>ぎ／果汁                                            | 果汁<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                             | 1人分 - 492 kcal<br>炭水化物 98.3 g<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂 質 9.9 g<br>食塩相当量 1.3 g   |
| 6<br>月       | 《麦入りごはん》<br>ひじき入り肉じゃが<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>梨          | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／じゃが<br>いも／糸こんにゃく<br>／サラダ油／砂糖           | 牛乳（AMおやつ）／<br>竹輪／あおのり／お<br>から／鶏ひき肉／油<br>揚げ／干ひじき／み<br>そ／脱脂粉乳             | 玉ねぎ／人参／いん<br>げん／きゅうり／<br>キャベツ／なし                             | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                         | 1人分 - 563 kcal<br>炭水化物 91.7 g<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 12.0 g<br>食塩相当量 2.0 g  |
| 7<br>火       | 《麦入りごはん》<br>秋野菜のかき揚げ<br>海藻サラダ<br>トマト                | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／さつま<br>いも／小麦粉／サラ<br>ダ油／砂糖／オリ<br>ーブ油／ごま | 竹輪／わかめ／干ひ<br>じき／油揚げ                                                     | なす／人参／玉ねぎ<br>／いんげん／キャベ<br>ツ／トマト                              | お茶<br>きつねおにぎり<br>（米／油揚げ／ごま／醤油／砂糖）<br>お茶<br>お菓子                     | 1人分 - 592 kcal<br>炭水化物 114.2 g<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂 質 12.9 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 8<br>水       | 《麦入りごはん》<br>白身魚のカレームニエル<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>貝だくさんみそ汁 | 米・精白米／セイバ<br>ク／小麦粉／サラダ<br>油／じゃがいも／お<br>菓子                 | ヨーグルト／メル<br>ルーサ／みそ／ジョ<br>ア                                              | ブロッコリー／ゆか<br>り／キャベツ／もや<br>し／人参／玉ねぎ／<br>ねぎ                    | ショア（2～5歳児）<br>牛乳（0～1歳児）<br>お菓子<br>ヨーグルト                            | 1人分 - 498 kcal<br>炭水化物 88.2 g<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 7.5 g<br>食塩相当量 2.1 g   |
| 9<br>木       | 《麦入りごはん》<br>高野豆腐の親子煮<br>春雨の酢の物<br>てづくりふりかけ          | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／サラダ<br>油／砂糖／はるさめ<br>／ごま／食パン            | 牛乳（AMおやつ）／<br>高野豆腐／鶏肉／卵<br>（昼食）／ロースハ<br>ム／あおのり／煮干<br>し／炊き込みわかめ<br>／脱脂粉乳 | 人参／玉ねぎ／にら<br>／きゅうり                                           | スキムミルク<br>食パンのココアがけ<br>（食パン／ミルクココア）<br>牛乳<br>お菓子                   | 1人分 - 610 kcal<br>炭水化物 81.6 g<br>たんぱく質 30.3 g<br>脂 質 16.4 g<br>食塩相当量 1.9 g  |
| 10<br>金      | 《麦入りごはん》<br>さつまいものシチュー<br>鉄分たっぷりサラダ<br>もも缶          | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／さつま<br>いも／小麦粉／オ<br>リーブ油                | 牛乳（AMおやつ）／<br>鶏肉／牛乳（昼食）<br>／干ひじき／ツナ／<br>脱脂粉乳                            | 人参／エリンギ／し<br>めじ／玉ねぎ／白菜<br>／ほうれん草／もや<br>し／とうもろこし／<br>キャベツ／もも缶 | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                         | 1人分 - 604 kcal<br>炭水化物 99.9 g<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 13.5 g<br>食塩相当量 1.0 g  |
| ★<br>11<br>土 | ひじきスパゲッティ<br>牛乳                                     | お菓子／スパゲッ<br>ティ／オリーブ油<br>／サラダ油                             | 鶏肉／干ひじき／牛<br>乳（昼食）                                                      | しめじ／しそ／果汁                                                    | 果汁<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                             | 1人分 - 537 kcal<br>炭水化物 92.1 g<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 0.8 g  |
| 14<br>火      | 《麦入りごはん》<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>すまし汁<br>パイン缶            | お菓子／米・精白米<br>／セイバク／砂糖／<br>サラダ油／ごま                         | 豚肉／みそ／豆腐／<br>わかめ／塩昆布                                                    | キャベツ／もやし／<br>ねぎ／人参／にんに<br>く／しょうが／玉ね<br>ぎ／しめじ／パイン<br>缶        | お茶<br>おにぎり<br>（米／塩昆布／ごま）<br>お茶<br>お菓子                              | 1人分 - 512 kcal<br>炭水化物 98.2 g<br>たんぱく質 17 g<br>脂 質 6.9 g<br>食塩相当量 2.0 g     |
| 15<br>水      | 《麦入りごはん》<br>マーボー豆腐<br>中華風酢の物                        | 米・精白米／セイバ<br>ク／ごま油／砂糖／<br>片栗粉／ピーマン／<br>食パン／マヨネーズ          | ヨーグルト／豆腐／<br>豚ひき肉／鶏ひき肉<br>／みそ／ロースハム<br>／脱脂粉乳／パルメ<br>ザンチーズ               | 玉ねぎ／人参／ねぎ<br>／にんにく／しょう<br>が／きゅうり／とう<br>もろこし                  | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                         | 1人分 - 570 kcal<br>炭水化物 87.2 g<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 15.3 g<br>食塩相当量 2.3 g  |
| 16<br>木      | 《麦入りごはん》<br>鶏唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>きな粉                  | 米・精白米／セイバ<br>ク／片栗粉／サラダ<br>油／マカロニ／オ<br>リーブ油／砂糖／中<br>華めん    | ヨーグルト／鶏肉／<br>きな粉                                                        | キャベツ／きゅうり<br>／人参／とうもろこ<br>し／もやし                              | お茶<br>やきそば<br>（中華めん／人参／キャベツ／もや<br>し／やきそばソース）<br>ヨーグルト              | 1人分 - 548 kcal<br>炭水化物 92.1 g<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂 質 10.9 g<br>食塩相当量 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。  
 ⑧0.1歳クラスにはロースハムは入りません。



| 日<br>曜        | 献立名                                                                                                                              | 材 料 名                                                      |                                                             |                                                                | おやつ<br>午後<br>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                                                     |                                                               |                                                                          |
| ★<br>17<br>/金 | きくりんオムライス<br>ブロッコリーの塩ゆで<br>わかめスープ<br>お米のムース<br> | お菓子／米・精白米／<br>大豆油／ごま／お米の<br>ムース                            | 牛乳（AMおやつ）／卵<br>（昼食）／鶏肉／なる<br>と／わかめ／脱脂粉乳                     | 玉ねぎ／ピーマン／人<br>参／えだまめ／ブロッ<br>コリー／しめじ／ねぎ                         | スキムミルク<br>お菓子<br><br>牛乳<br>お菓子                                | 1人分 570 kcal<br>炭水化物 87.2 g<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 15.3 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| ★<br>18<br>/土 | わかめごはん<br>和風スープ                                                                                                                  | お菓子／米・精白米／<br>ごま／ごま油                                       | 炊き込みわかめ／鶏肉<br>／豆腐                                           | 人参／えのき／葉ねぎ<br>／果汁                                              | 果汁<br>お菓子<br><br>お茶<br>お菓子                                    | 1人分 492 kcal<br>炭水化物 98.3 g<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂 質 9.9 g<br>食塩相当量 1.3 g  |
| 20<br>/月      | 《麦入りごはん》<br>ハンバーグの<br>きのこデミグラスソース<br>三色ごま和え<br>トマト                                                                               | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／パン粉／サ<br>ラダ油／ごま                         | 牛乳（AMおやつ）／豚<br>ひき肉／牛ひき肉／豆<br>腐／脱脂粉乳／煮干し                     | 玉ねぎ／しめじ／エリ<br>ンギ／もやし／きゅう<br>り／人参／トマト                           | スキムミルク<br>お菓子<br>煮干し<br><br>牛乳<br>お菓子                         | 1人分 600 kcal<br>炭水化物 77.6 g<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂 質 18.7 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 21<br>/火      | 《麦入りごはん》<br>含め煮<br>ほうれん草と<br>切干し大根のおかか和え<br>みかん缶                                                                                 | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／じゃがいも<br>／砂糖／もち米／日本<br>ぐり／ごま            | 生揚げ／鶏肉／かつお<br>節／昆布                                          | 人参／いんげん／ほう<br>れん草／切干し大根／<br>みかん缶                               | お茶<br>栗おこわ<br>（もち米／米／日本ぐり／みりん／昆布<br>／塩／ごま）<br>お茶<br>お菓子       | 1人分 539 kcal<br>炭水化物 108.3 g<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 7.6 g<br>食塩相当量 0.9 g |
| 22<br>/水      | 《麦入りごはん》<br>ちくわの磯辺揚げ<br>うの花炒り煮<br>なめこ汁                                                                                           | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／小麦粉／サ<br>ラダ油／砂糖                         | 牛乳（AMおやつ）／竹<br>輪／あおのり／おから<br>／鶏ひき肉／油揚げ／<br>干ひじき／みそ／脱脂<br>粉乳 | 人参／ごぼう／ねぎ／<br>干し椎茸／なめこ／玉<br>ねぎ                                 | スキムミルク<br>お菓子<br><br>牛乳<br>お菓子                                | 1人分 624 kcal<br>炭水化物 89.8 g<br>たんぱく質 26.1 g<br>脂 質 17.9 g<br>食塩相当量 2.6 g |
| 23<br>/木      | 《麦入りごはん》<br>白身魚のオーロラソースかけ<br>ブロッコリーと<br>さつまいものごま和え<br>チーズ                                                                        | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／小麦粉／サ<br>ラダ油／マヨネーズ／<br>さつまいも／ごま／砂<br>糖  | 牛乳（AMおやつ）／ホ<br>キ／チーズ／脱脂粉乳                                   | ブロッコリー／人参                                                      | スキムミルク<br>粉チーズトースト<br>（食パン／パルメザンチーズ<br>／マヨネーズ）<br>牛乳<br>お菓子   | 1人分 621 kcal<br>炭水化物 88.5 g<br>たんぱく質 27 g<br>脂 質 16.9 g<br>食塩相当量 1.8 g   |
| 24<br>/金      | 《麦入りごはん》<br>豚肉のケチャップ炒め<br>切干し大根のサラダ<br>りんご                                                                                       | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／サラダ油／<br>砂糖／ごま                          | 牛乳（AMおやつ）／豚<br>肉／ロースハム／脱脂<br>粉乳                             | ピーマン／人参／玉ね<br>ぎ／にんにく／しょう<br>が／切干し大根／きゅ<br>うり／りんご               | スキムミルク<br>お菓子<br><br>牛乳<br>お菓子                                | 1人分 574 kcal<br>炭水化物 89.4 g<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 14.4 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| ★<br>25<br>/土 | ひじきスパゲッティー<br>牛乳                                                                                                                 | お菓子／スパゲッ<br>ティー／オリーブ油／<br>サラダ油                             | 鶏肉／干ひじき／牛乳<br>（昼食）                                          | しめじ／しそ／果汁                                                      | 果汁<br>お菓子<br><br>お茶<br>お菓子                                    | 1人分 537 kcal<br>炭水化物 92.1 g<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当量 0.8 g |
| 27<br>/月      | 《麦入りごはん》<br>チキンポトフ<br>スパゲッティバジルサラダ<br>ふりかけ                                                                                       | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／じゃがいも<br>／スパゲッティ／オ<br>リーブ油／ごはん／サ<br>ラダ油 | 牛乳（AMおやつ）／鶏<br>肉／ウィンナー／ツナ<br>／しらす干し／チーズ<br>／あおのり            | 人参／玉ねぎ／キャベ<br>ツ／ブロッコリー／バ<br>ジル／とうもろこし／<br>きゅうり                 | お茶<br>ごはんとチーズのおやき<br>（米／しらす／チーズ／醤油／サラダ<br>油／青のり）<br>牛乳<br>お菓子 | 1人分 624 kcal<br>炭水化物 95.4 g<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂 質 16.2 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 28<br>/火      | 《麦入りごはん》<br>秋野菜の炊き合わせ<br>ほうれんそうの磯香和え<br>パイン缶                                                                                     | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／里芋／砂糖                                   | 鶏肉／もみのり                                                     | 人参／しめじ／小松菜<br>／ほうれん草／もやし<br>／パイン缶                              | お茶<br>お菓子<br><br>お茶<br>お菓子                                    | 1人分 421 kcal<br>炭水化物 75.3 g<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂 質 6.5 g<br>食塩相当量 1.1 g  |
| 29<br>/水      | 《麦入りごはん》<br>八宝菜風<br>わかめ中華スープ<br>柿                                                                                                | 米・精白米／セイバク<br>／サラダ油／片栗粉／<br>ごま油／ホットケーキ<br>粉                | ヨーグルト／豚肉／さ<br>つま揚げ／生わかめ／<br>脱脂粉乳／牛乳（PMお<br>やつ）              | キャベツ／人参／玉ね<br>ぎ／生しいたけ／もやし<br>／にんにく／しめじ<br>／とうもろこし／にら<br>／柿／もも缶 | スキムミルク<br>ももの蒸しパン<br>（もも缶／ホットケーキ粉／牛乳／サ<br>ラダ油）<br>ヨーグルト       | 1人分 481 kcal<br>炭水化物 90.3 g<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 6.7 g<br>食塩相当量 1.9 g  |
| 30<br>/木      | 《麦入りごはん》<br>カレーシチュー<br>カラフルサラダ<br>トマト                                                                                            | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／じゃがいも<br>／サラダ油／砂糖                       | 牛乳（AMおやつ）／豚<br>肉／ロースハム／脱脂<br>粉乳                             | にんじん／玉ねぎ／し<br>めじ／グリーンピース<br>／りんご／キャベツ／<br>きゅうり／とうもろこ<br>し／トマト  | スキムミルク<br>お菓子<br><br>牛乳<br>お菓子                                | 1人分 604 kcal<br>炭水化物 93.7 g<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 15.5 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 31<br>/金      | 《麦入りごはん》<br>肉団子スープ<br>ピーマンサラダ<br>チーズ                                                                                             | お菓子／米・精白米／<br>セイバク／パン粉／<br>ピーマン／サラダ油                       | 牛乳（AMおやつ）／鶏<br>ひき肉／豚ひき肉／<br>チーズ／脱脂粉乳                        | 玉ねぎ／小松菜／もやし<br>／人参／きゅうり／<br>キャベツ                               | スキムミルク<br>お菓子<br><br>牛乳<br>お菓子                                | 1人分 583 kcal<br>炭水化物 82.2 g<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 16.5 g<br>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。

