



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／ちくわ ／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 牛乳 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	
2 ／ 火	《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／ごま／砂糖	豚肉／豆腐／わかめ／ 干ひじき	キャベツ／玉ねぎ／生 しいたけ／にら／人参 ／ねぎ／とうもろこし ／りんご	お茶 ひじきおにぎり （米／ひじき／人参／酒／みりん／醤油 ／砂糖／ごま） お茶 お菓子	エネルギー 545 kcal 炭水化物 106.3 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	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	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	
4 ／ 木	《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／鶏ささ 身	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 （ホットケーキ粉／サラダ油／鶏ささ身／ねぎ／ 干し椎茸／ごま油／マヨネーズ／塩） 牛乳 お菓子	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／がん 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 牛乳 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	
★ 6 ／ 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 お茶 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／ウィンナー／ロー ースハム／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 牛乳 お菓子	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	
9 ／ 火	《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／寒天／あずき（こ し）	しょうが／干し椎茸／ 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 （寒天／砂糖／あずき） お茶 お菓子	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／ジョア	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 牛乳 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	
11 ／ 木	《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／ 脱脂粉乳／豆腐	玉ねぎ／いんげん／人 参／ほうれん草／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） ヨーグルト	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／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／甘夏缶	スキムミルク お菓子 牛乳 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	
★ 13 ／ 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／果汁	果汁 お菓子 お茶 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歳児にはローソハムは入りません。



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 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 617 kcal 炭水化物 94.0 g たんぱく質 25.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 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	さば／わかめ／油揚げ	しょうが／ねぎ／キャ ベツ／人参／きゅうり ／パジル／りんご	お茶 わかめどうすい （米／わかめ／油揚げ／ねぎ／醤油／塩） お茶 お菓子	エネルギー 520 kcal 炭水化物 83.7 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g	
★ 17 水	ロールパン チーズバーガー コーンポタージュスープ ブロッコリーのサラダ ミニケーキ 	お菓子／ロールパン／ サラダ油／ミニケーキ	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／牛肉／ペシャメル/ チーズ／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／パセリ ／とうもろこし／とう もろこし／缶詰（クリ ーム）／ブロッコリー/ もやし／トマト／キャ ベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 832 kcal 炭水化物 117.3 g たんぱく質 29.4 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 2.6 g	
18 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーグ 野菜のスープ	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 ／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 626 kcal 炭水化物 89.2 g たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 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／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	グリーンピース／玉ねぎ ／人参／れんこん／大 根／にんにく／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 545 kcal 炭水化物 81.7 g たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 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 ／果汁	果汁 お菓子 お茶 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	
22 月	《麦入りごはん》 牛肉入り根菜さんびら 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 567 kcal 炭水化物 104.7 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 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 573 kcal 炭水化物 102.5 g たんぱく質 24 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 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/ パセリ	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	エネルギー 563 kcal 炭水化物 85 g たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 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 ／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／グリーンピー 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 566 kcal 炭水化物 94.5 g たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 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／油揚げ/ 豆乳	ねぎ／干し椎茸／人参 ／大根／いんげん	まめびよ（いちご） お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 401 kcal 炭水化物 54.2 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 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／果汁	果汁 お菓子 お茶 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	

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。
物を口にいられたままで、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。

