



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／ホットケーキ粉	ヨーグルト／鶏肉／焼 きのり／味噌／脱脂粉 乳	小松菜／にんじん／も やし／玉ねぎ／えのき ／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・ 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 わかめ入り五色サラダ みかん缶	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／味噌／わかめ／ 脱脂粉乳／煮干し	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／きゅうり／ みかん缶	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	571 kcal 24.1 g 13.3 g 86.0 g 1.3 g
★ 3 ／ 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(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子 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	561 kcal 11.7 g 16.8 g 104.5 g 1.7 g
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／ローズ ハム(卵・乳なし)／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》 鮭のムニエル ブロッコリーのゆかり和え 具だくさんスープ	米・精白米／セイバク ／片栗粉／オリーブ油 ／サラダ油／じゃがい も／お菓子	鮭／ベーコン(卵・乳な し)	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	お茶 お菓子 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	きくりんオムライス ブロッコリーの塩ゆで わかめスープ マスカットゼリー Happy Lunch	お菓子／米・精白米／ サラダ油／ゼリー	牛乳(AMおやつ)／卵 (昼食)／ウインナー (卵・乳なし)／かまぼ こ(卵・乳なし)／わか め／ジョア	玉ねぎ／ピーマン／に んじん／とうもろこし ／グリーンピース／ブ ロッコリー／えのき／ ねぎ	お茶(0～1歳児) ジョア(2～5歳児) 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	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 カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごはん	牛乳(AMおやつ)／高 野豆腐／鶏肉／卵(昼 食)／わかめ／竹輪 (卵・乳なし)／あおの り／昆布つくだ煮／し らす干し／チーズ	にんじん／玉ねぎ／に ら／きゅうり／キャバ ツ	お茶 ごはんとチーズのおやき (米・しらす干し・チーズ・しょう ゆ・サラダ油・あおのり) 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 ／ベシヤメルソース／ オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／干ひじき／ツナ／ 脱脂粉乳	にんじん／エリンギ／ しめじ／玉ねぎ／白菜 ／ほうれん草／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 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	ウインナー(卵・乳・大 豆なし)	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／えのき／ 果汁	果汁 お菓子 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》 豚肉とキャベツの炒めもの すまし汁 手作りふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油	豚肉／わかめ／あお のり／かつお節／たき こみわかめ／塩昆布	キャベツ／もやし／ね ぎ／にんじん／にんに く／しょうが／玉ねぎ ／しめじ／えのき	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布) 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》 ハンバーグ ミックススープ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／サ ラダ油／	牛乳(AMおやつ)／豚 ひき肉／牛ひき肉／ わかめ／脱脂粉乳／ 煮干し	玉ねぎ／しめじ／エリ ンギ／もやし／にんじ ん／みかん缶	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	584 kcal 24.6 g 17.9 g 92.1 g 2.0 g
15 ／ 木	《麦入りごはん》 鶏唐揚げ フレンチサラダ パイン缶	米・精白米／セイバク ／片栗粉／サラダ油／ 食パン	ヨーグルト／鶏肉／脱 脂粉乳	キャベツ／きゅうり／ にんじん／小松菜／と うもろこし／パイン缶 ／ブルーベリージャム	スキムミルク ジャムサンド (食パン・ブルーベリージャム) 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
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／片栗粉／オ リーブ油／サラダ油／ マヨネーズ(卵なし)／ さつま芋／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 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	611 kcal 27.0 g 15.8 g 88.5 g 1.7 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				
★ 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(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	561 kcal 11.7 g 104.5 g 16.8 g 1.7 g
19 月	《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	牛乳(AMおやつ)／竹 輪(卵・乳なし)／わか め／干ひじき	なす／にんじん／玉ね ぎ／いんげん／きゅう り／キャベツ／トマト	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	610 kcal 25.8 g 18.7 g 80.8 g 1.7 g
20 火	《麦入りごはん》 ミートボート 小松菜と切干大根のおかか和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／もち米／日 本ぐり	豚ひき肉／牛ひき肉 ／かつお節／昆布	にんじん／ピーマン／ 小松菜／とうもろこし ／切干し大根／トマト	お茶 栗おこわ (もち米・米・栗・みりん・昆布・ 塩)		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	529 kcal 16.5 g 7.6 g 105.1 g 0.9 g
21 水	《麦入りごはん》 鯖の塩焼き 野菜のドレッシング和え けんちん汁	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／鶏肉／ロースハム (卵・乳なし)／干ひじ き／脱脂粉乳	にんじん／ごぼう／ね ぎ／キャベツ／きゅう り／とうもろこし／玉 ねぎ／大根	スキムミルク 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
22 木	《麦入りごはん》 うま塩マーボー豆腐 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／ロール パン(卵・乳なし)／マ ヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト／豆腐／豚 ひき肉／鶏ひき肉／ ロースハム(卵・乳な し)／ツナ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／ね ぎ／しょうが／きゅう り／とうもろこし／甘 夏缶	スキムミルク ツナマヨサンド (ロールパン・ツナ・キャベツ・卵 なしマヨネーズ)		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	544 kcal 24.6 g 12.9 g 86.4 g 1.3 g
23 金	《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め 3色ごま和え りんご	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／脱脂粉乳	ピーマン／にんじん／ 玉ねぎ／しめじ／にん じく／しょうが／もや し／きゅうり／りんご	スキムミルク お菓子		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	573 kcal 20.5 g 14.4 g 89.1 g 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(卵・乳・大 豆なし)	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 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
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 リーブ油	牛乳(AMおやつ)／ ウィンナー(卵・乳なし) ／ツナ／ふりかけ／脱 脂粉乳	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	スキムミルク お菓子		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	624 kcal 25.7 g 16.2 g 95.4 g 1.9 g
27 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き 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／砂糖	鶏肉／もみのり	にんじん／しめじ／玉 ねぎ／キャベツ／ほう れん草／もやし／パイ ン缶	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	509 kcal 16.9 g 6.5 g 100.5 g 1.0 g
28 水	《麦入りごはん》 カレーシチュー 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／サダ 油／砂糖	ヨーグルト／豚肉／ ロースハム(卵・乳な し)／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／し めじ／グリーンピース (ゆで)／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 たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	488 kcal 21.7 g 4.9 g 96.0 g 2.1 g
29 木	《麦入りごはん》 サーモンコロケ 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	牛乳(AMおやつ)／鮭 ／生わかめ／脱脂粉 乳／昆布	玉ねぎ／しめじ／とう もろこし／にら／もや し／えのき／いんげん ／柿	スキムミルク お菓子 昆布		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	604 kcal 22.7 g 15.5 g 93.7 g 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／片栗粉／ ビーフン／サラダ油／ ホットケーキ粉	牛乳(AMおやつ)／鶏 ひき肉／ロースハム (卵・乳なし)／チーズ ／脱脂粉乳	玉ねぎ／小松菜／もや し／にんじん／きゅう り／キャベツ／とうも ろこし／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)		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	583 kcal 22.8 g 16.5 g 82.2 g 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(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／えのき／果汁	果汁 お菓子		エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	561 kcal 11.7 g 104.5 g 16.8 g 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。

