



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／蒸しか まぼこ／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 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	牛乳（AMおやつ）／竹 輪／脱脂粉乳	きゅうり／キャベツ／ 人参／もも缶	スキムミルク 肉まん 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》 大根の煮物 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／竹輪／油揚げ／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（ノンエッグ）／ご ま	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／ウィンナー／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（卵使用）／ か	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。



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／糸こんにゃ く／スパゲッティ／マ ヨネーズ（ノンエッ グ）	牛乳（AMおやつ）／鶏 ひき肉／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 わかめぞうすい （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	《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 牛乳 お菓子	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	
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／ルウ	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／干ひじき／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》 牛肉入り根菜きんぴら 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 105 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／かぶ菜／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 103 g たんぱく質 24 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.9 g	
★ 24 ／ 水	ピラフ 鶏の唐揚げ ポテト ビーフンサラダ スープ ミニケーキ 	お菓子／米・精白米／ サラダ油／じゃが芋／ ビーフン	牛乳（AMおやつ）／わ かめ／かまぼこ／鶏肉 ／脱脂粉乳	玉ねぎ／人参／パセリ ／とうもろこし／もや し	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 g たんぱく質 29.4 g 脂 質 29.8 g 食塩相当量 2.6 g	クリスマス誕生会
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／カレールウ ／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／グリーンビ 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／かまぼこ／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。

