

# 9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                                        |                                                                                  |                                                                           |
| 2<br>月       | 《麦入りごはん》<br>とんかつ<br>きゅうりとコーンの甘酢<br>とまと             | おかし／米・精白米／<br>セイバク／小麦粉／パン<br>粉／サラダ油／砂糖                      | 牛乳／豚肉／たまご／<br>煮干し／脱脂粉乳                                       | きゅうり／にんじん／<br>とうもろこし／キャベ<br>ツ／もやし／トマト             | スキムミルク<br>お菓子<br>煮干し<br>牛乳<br>お菓子                                                | 1食分 - 567 kcal<br>炭水化物 76.9 g<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 18.9 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 3<br>火       | 《麦入りごはん》<br>ジャーマンポテト<br>オニオンスープ<br>果物(もも缶)         | おかし／米・精白米／<br>セイバク／じゃがいも<br>／サラダ油                           | 牛乳／ウィンナーソー<br>セージ／チーズ／アイ<br>スクリーム                            | 玉葱／にんじん／パセ<br>リ／レタス／セロリー<br>／こまつな／もも缶             | お茶<br>アイスクリン(2～5歳児)<br>お菓子(0～1歳児)<br>牛乳<br>お菓子                                   | 1食分 - 516 kcal<br>炭水化物 88.9 g<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 4<br>水       | 《麦入りごはん》<br>すきやき風煮<br>もやしと青菜のごまあえ<br>きな粉           | 米・精白米／セイバク<br>／じゃがいも／糸こんに<br>やく／ふ／サラダ油<br>／砂糖／ごま(いり)        | ヨーグルト／牛肉／き<br>な粉／あおのり／さく<br>らえび                              | にんじん／玉葱／生し<br>いたけ／ねぎ／こまつ<br>な／もやし                 | お茶<br>カルシウムおにぎり<br>(米／あおのり／さくらえび<br>／塩)<br>ヨーグルト                                 | 1食分 - 531 kcal<br>炭水化物 100 g<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 7.8 g<br>食塩相当量 0.9 g   |
| 5<br>木       | 《麦入りごはん》<br>厚揚げと野菜の味噌炒め<br>とうがんのスープ<br>とまと         | おかし／米・精白米／<br>セイバク／サラダ油／<br>砂糖／かたくり粉／ご<br>ま油                | 牛乳／生揚げ／豚肉／<br>みそ／ベーコン／ジョ<br>ア                                | エリンギ／玉葱／いん<br>げん／にんじん／とう<br>がん／パセリ／トマト            | ジョア(2～5歳児)<br>牛乳(0～1歳児)<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                      | 1食分 - 605 kcal<br>炭水化物 85.7 g<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 6<br>金       | 《麦入りごはん》<br>鯖の中華焼き<br>もやしのゆかり和え<br>具だくさん味噌汁        | おかし／米・精白米／<br>セイバク／ごま油／砂<br>糖                               | 牛乳／さば／油揚げ／<br>みそ／脱脂粉乳                                        | 玉葱／にんにく(りん<br>茎)／もやし／ゆかり<br>／キャベツ／しめじ／<br>にんじん／ねぎ | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                                       | 1食分 - 527 kcal<br>炭水化物 75.3 g<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 15.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| ★<br>7<br>土  | 混ぜご飯<br>みそ汁                                        | おかし／米                                                       | みそ／わかめ／豆腐                                                    | にんじん／玉葱／ねぎ<br>／しめじ／果汁                             | 果汁<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                                           | 1食分 - 277 kcal<br>炭水化物 36.4 g<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.1 g<br>食塩相当量 0.9 g |
| 9<br>月       | 《麦入りごはん》<br>高野豆腐の照焼ハーフ<br>カルシウムたっぷりサラダ<br>果物(あま夏缶) | おかし／米・精白米／<br>セイバク／かたくり粉<br>／サラダ油／砂糖／白<br>ごま(いり)／オリー<br>ブ油  | 牛乳／こうや豆腐／牛<br>ひき肉／豚ひき肉／た<br>まご／干ひじき／しら<br>す干し／脱脂粉乳           | 玉葱／こまつな／キャ<br>ベツ／にんじん／とう<br>もろこし／なつみかん            | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                                       | 1食分 - 630 kcal<br>炭水化物 88.1 g<br>たんぱく質 25.8 g<br>脂質 19.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 10<br>火      | 《麦入りごはん》<br>赤魚の煮付け<br>ほうれん草のおひたし<br>豆腐のすまし汁        | 米・精白米／セイバク<br>／砂糖／ごま／ふ／<br>コッペパン／オリーブ<br>油                  | ヨーグルト／あこうだ<br>い／もみのり／豆腐／<br>脱脂粉乳／ウィンナー<br>ソーセージ／チーズ          | しょうが／ねぎ／ほう<br>れんそう／もやし／に<br>んじん／しめじ／玉葱<br>／パプリカ   | スキムミルク<br>カンボナチ(ブライル風おトック)<br>(コッペパン／ウィンナー／オリーブ油／<br>パプリカ／玉葱／ケチャップ／チーズ)<br>ヨーグルト | 1食分 - 564 kcal<br>炭水化物 82.9 g<br>たんぱく質 31.2 g<br>脂質 13.4 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 11<br>水      | 《麦入りごはん》<br>秋野菜のかき揚げ<br>わかめの味噌汁<br>とまと             | おかし／米・精白米／<br>セイバク／さつまいも<br>／小麦粉／サラダ油                       | 牛乳／竹輪／たまご／<br>わかめ／豆腐／みそ／<br>脱脂粉乳／煮干し                         | なす／にんじん／玉葱<br>／いんげん／こまつな<br>／えのきたけ／ねぎ／<br>トマト     | スキムミルク<br>お菓子<br>煮干し<br>牛乳<br>お菓子                                                | 1食分 - 614 kcal<br>炭水化物 97.8 g<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 12<br>木      | 《麦入りごはん》<br>牛肉と野菜のきんぴら<br>ブロッコリーのサラダ<br>果物(梨)      | おかし／米・精白米／<br>セイバク／糸こんにやく<br>／ごま／サラダ油／<br>砂糖／オリーブ油／マ<br>カロニ | 牛乳／牛肉／鶏ささ身<br>／脱脂粉乳／きな粉                                      | にんじん／玉葱／ごぼ<br>う／ねぎ／ブロッコ<br>リー／とうもろこし／<br>梨        | スキムミルク<br>マカロニきなこ<br>(マカロニ／きな粉／砂糖／塩)<br>牛乳<br>お菓子                                | 1食分 - 536 kcal<br>炭水化物 87.4 g<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当量 0.9 g |
| 13<br>金      | 《麦入りごはん》<br>チキンポトフ<br>切干しサラダ<br>てづくりふりかけ           | おかし／米・精白米／<br>セイバク／じゃがいも<br>／サラダ油／ごま油／<br>砂糖／ごま             | 牛乳／鶏肉／ウィン<br>ナーソーセージ／シー<br>チキン／あおのり／煮<br>干し／炊き込みわかめ<br>／脱脂粉乳 | にんじん／玉葱／キャ<br>ベツ／ブロッコリー／<br>パセリ／切干しだいこ<br>ん／きゅうり  | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                                       | 1食分 - 547 kcal<br>炭水化物 88.1 g<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 13.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| ★<br>14<br>土 | サンドイッチ<br>牛乳                                       | おかし／食パン／マヨ<br>ネーズ                                           | 牛乳／ハム／たまご                                                    | きゅうり／レタス／果<br>汁                                   | 果汁<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                                           | 1食分 - 277 kcal<br>炭水化物 36.4 g<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂質 11.1 g<br>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。



| 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                                                                |                                                                 |                                                                            |
| 17<br>火  | 《麦入りごはん》<br>カリッとチーズサーモン<br>スパゲティサラダ<br>果物(パイン缶) | おかし/米・精白米/<br>セイバク/パン粉/バ<br>ター/スパゲティ/<br>オリーブ油/じゃがい<br>も/かたくり粉 | 牛乳/しろさけ/パル<br>メザンチーズ/脱脂粉<br>乳/ベーコン | パセリ/きゅうり/に<br>んじん/キャベツ/と<br>うもろこし/パイン<br>アップル缶/パセリ<br>(乾)                 | スキムミルク<br>じゃがもち<br>(じゃがいも/ペ-コン/パセ<br>リ/かたくり粉/醤油)<br>牛乳<br>お菓子   | 1人分 - 509 kcal<br>炭水化物 86.3 g<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂 質 9.1 g<br>食塩相当量 0.9 g  |
| ★18<br>水 | きのこご飯<br>鶏肉の竜田揚げ<br>ブロッコリー-こんぶ和え<br>玉ねぎのスープ     | おかし/米・精白米/<br>かたくり粉/サラダ油<br>/クレープ                              | 牛乳/油揚げ/鶏肉/<br>塩昆布/わかめ/脱脂<br>粉乳     | まいたけ/干し椎茸/<br>しめじ/にんじん/に<br>んにく/しょうが/ブ<br>ロccoli-玉葱/も<br>やし/ねぎ            | スキムミルク<br>お月見クレープ<br>牛乳<br>お菓子                                  | 1人分 - 569 kcal<br>炭水化物 82.2 g<br>たんぱく質 29.9 g<br>脂 質 15.3 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 19<br>木  | 《麦入りごはん》<br>筑前煮<br>小松菜の小魚和え<br>とまと              | 米・精白米/セイバク/<br>さといも/糸こんに<br>ゃく/サラダ油/砂<br>糖/ごま                  | ヨーグルト/脱脂粉乳/<br>鶏肉/しらす干し/<br>干ひじき   | にんじん/れんこん/<br>生しいたけ/いんげん<br>/ごぼう/もやし/こ<br>まつな/トマト/                        | スキムミルク<br>ひじきおにぎり<br>(米/ひじき/酒/みりん<br>醤油/砂糖/ごま)<br>ヨーグルト         | 1人分 - 514 kcal<br>炭水化物 100.6 g<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 6.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 20<br>金  | 《麦入りごはん》<br>ポークカレー<br>キャベツのバジル炒め<br>果物(みかん缶)    | おかし/米・精白米/<br>セイバク/サラダ油/<br>じゃがいも/オリーブ<br>油                    | 牛乳/豚モモ/脱脂粉<br>乳/煮干し                | 玉葱/にんじん/りん<br>ご/キャベツ/きゅう<br>り/とうもろこし/バ<br>ジル/みかん缶                         | スキムミルク<br>煮干し<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                               | 1人分 - 508 kcal<br>炭水化物 89.1 g<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 9.8 g<br>食塩相当量 0.9 g  |
| ★21<br>土 | 運動会                                             |                                                                |                                    |                                                                           |                                                                 |                                                                            |
| 24<br>火  | 《麦入りごはん》<br>豚肉のねぎ焼き<br>切干大根のナポリタン風<br>果物(梨)     | おかし/米・精白米/<br>セイバク/小麦粉/ご<br>ま油/砂糖/サラダ油<br>/ホットケーキ粉/<br>キャラメル   | 牛乳/豚肉/たまご/<br>ベーコン/脱脂粉乳/<br>/      | ねぎ/切干しだいこん<br>/にんじん/ピーマン<br>/玉葱/なし                                        | スキムミルク<br>ブラジル風ドーナツ<br>(ホットケーキ粉/豆腐/ミルクキャラ<br>メル/油)<br>牛乳<br>お菓子 | 1人分 - 560 kcal<br>炭水化物 86.3 g<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂 質 14.4 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 25<br>水  | 《麦入りごはん》<br>白身魚のフライ<br>春雨スープ<br>とまと             | おかし/米・精白米/<br>セイバク/小麦粉/パ<br>ン粉/サラダ油/はる<br>さめ/ごま(いり)            | 牛乳/メルルーサ/豆<br>腐/脱脂粉乳/こんぶ           | にら/もやし/にんじ<br>ん/トマト                                                       | スキムミルク<br>お菓子<br>こんぶ<br>牛乳<br>お菓子                               | 1人分 - 590 kcal<br>炭水化物 84.7 g<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 19.1 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 26<br>木  | 《麦入りごはん》<br>肉団子スープ<br>グリーンサラダ<br>チーズ            | おかし/米・精白米/<br>セイバク/パン粉/<br>じゃがいも/サラダ油                          | 牛乳/鶏ひき肉/豚ひ<br>き肉/たまご/チーズ<br>/脱脂粉乳  | 玉葱/こまつな/もやし<br>/にんじん/パセリ<br>/きゅうり/とうもろ<br>こし/キャベツ                         | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                      | 1人分 - 581 kcal<br>炭水化物 87.2 g<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 15.4 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 27<br>金  | 《麦入りごはん》<br>バーベキューチキン<br>カレー風味サラダ<br>果物(みかん缶)   | 米・精白米/セイバク/<br>砂糖/サラダ油/<br>じゃがいも/オリーブ<br>油/ホットケーキ粉             | ヨーグルト/鶏肉/<br>ウィンナーソーセージ<br>/牛乳     | にんにく/ピーマン/<br>玉葱/にんじん/ズッ<br>キーニ/きゅうり/み<br>かん缶/かぼちゃ                        | スキムミルク<br>かぼちゃ蒸しパン<br>(かぼちゃ/ホットケーキ粉/牛乳)<br>ヨーグルト                | 1人分 - 588 kcal<br>炭水化物 93.9 g<br>たんぱく質 28.9 g<br>脂 質 13.3 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| ★28<br>土 | 混ぜご飯<br>みそ汁                                     | おかし/米                                                          | みそ/わかめ/豆腐                          | にんじん/玉葱/ねぎ<br>/しめじ/果汁                                                     | 果汁<br>お菓子<br>お茶<br>お菓子                                          | 1人分 - 277 kcal<br>炭水化物 36.4 g<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂 質 11.1 g<br>食塩相当量 0.9 g |
| 30<br>月  | 《麦入りごはん》<br>豚肉の中華炒め<br>ビーフンの酢の物<br>とまと          | おかし/米・精白米/<br>セイバク/サラダ油/<br>かたくり粉/ビーフン<br>/砂糖                  | 牛乳/豚肉/脱脂粉乳                         | ピーマン/にんじん/<br>生しいたけ/玉葱/も<br>やし/キャベツ/にん<br>にく/しょうが/きゅ<br>うり/とうもろこし/<br>トマト | スキムミルク<br>お菓子<br>牛乳<br>お菓子                                      | 1人分 - 400 kcal<br>炭水化物 74.2 g<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂 質 4.9 g<br>食塩相当量 1.0 g  |

### 🎵 食事を通して五感を刺激 🎵

食べるという事は一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。

- ①視覚(色・形・大きさ) ②味覚(様々な食材・料理の味) ③嗅覚(食材の風味)  
④聴覚(咀嚼音、語りかけ) ⑤触覚(温度、舌触り、手触り、噛み応え)といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により、発達し、体と脳の成長を促します。毎日の食事を楽しくとり、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

