



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		
2 ／ 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーグ もやしのかかり和え 味噌汁	米・精白米／セイバク／ 片栗粉／サラダ油／ 砂糖／お菓子	ヨーグルト／高野豆腐 ／牛ひき肉／豚ひき肉 ／牛乳／みそ／脱脂粉 乳	玉ねぎ／もやし／ゆか り／白菜／にんじん／ えのきたけ／ねぎ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	I値キー 563 kcal 炭水化物 79.5 g たんぱく質 24.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
3 ／ 火	《麦入りごはん》 里芋のそぼろ煮 きゅうりひじきのごま和え チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／サラ ダ油／砂糖／ごま／フ ランスパン	牛乳／鶏ひき肉／干ひ じき／かまぼこ／チー ズ／脱脂粉乳	にんじん／大根／玉ね ぎ／えだまめ／きゅう り／キャベツ	スキムミルク フランスパンのコーアがけ (フランスパン・ミルクコーア) 牛乳 お菓子	I値キー 534 kcal 炭水化物 82.6 g たんぱく質 26.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 水	《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	牛乳／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／にん じん／たけのこ／ねぎ ／とうもろこし／りん ご	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・酒・みりん ・醤油・砂糖・ごま) 牛乳 お菓子	I値キー 545 kcal 炭水化物 106.2 g たんぱく質 18.7 g 脂質 7.5 g 食塩相当 1.4 g
5 ／ 木	《麦入りごはん》 鮭のフライ ごぼうのサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／パ ン粉／サラダ油／マヨ ネーズ／ごま	牛乳／鮭／ロースハム ／ジョア	ごぼう／キャベツ／に んじん／もも缶	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	I値キー 603 kcal 炭水化物 90.2 g たんぱく質 27.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当 0.8 g
6 ／ 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／鶏肉／竹輪／生 揚げ／脱脂粉乳／煮干 し	大根／にんじん／白菜 ／もやし／みかん	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	I値キー 545 kcal 炭水化物 90.0 g たんぱく質 26.6 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.8 g
7 ／ 土	生活発表会					
9 ／ 月	《麦入りごはん》 根菜カレーシチュー フレンチサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／カレー ルー	牛乳／鶏肉／脱脂粉乳	れんこん／玉ねぎ／大 根／にんじん／グリーン ピース／きゅうり／ キャベツ／とうもろこ し／トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I値キー 568 kcal 炭水化物 87.6 g たんぱく質 21.4 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.4 g
10 ／ 火	《麦入りごはん》 米粉の唐揚げ カリフラワーサラダ もやしとわかめのスープ	米・精白米／セイバク ／米粉／片栗粉／サラ ダ油／マカロニ／砂糖 ／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ シーチキン／豆腐／わ かめ／脱脂粉乳／昆布	カリフラワー／ブロッ コリー／にんじん／ど うもろこし／もやし／ 玉ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布 ヨーグルト	I値キー 584 kcal 炭水化物 87.6 g たんぱく質 30.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.0 g
11 ／ 水	《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／ホットケーキ粉 ／白ごま／黒ごま	牛乳／豚肉／ロースハ ム／干ひじき／わかめ ／脱脂粉乳／豆腐	しょうが／干し椎茸／ だいこん葉／大根／に んじん／キャベツ／ きゅうり／とうもろこ し	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) 牛乳 お菓子	I値キー 512 kcal 炭水化物 83.4 g たんぱく質 24.6 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.6 g
12 ／ 木	《麦入りごはん》 白身魚のムニエル 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／パ ター／マヨネーズ／麩 ／もち米／砂糖	牛乳／メルルーサ／油 揚げ／みそ／きな粉	しめじ／白菜／にんじ ん／ねぎ／甘夏缶	お茶 おはぎ (米・もち米・塩・きな粉 ・砂糖) 牛乳 お菓子	I値キー 609 kcal 炭水化物 95.3 g たんぱく質 25.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当 2.2 g
13 ／ 金	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜の五目うま煮 ほうれん草と切干のごま和え パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／砂糖／片栗粉／ごま 油／ごま	牛乳／生揚げ／鶏肉／ みそ／脱脂粉乳	玉ねぎ／いんげん／に んじん／ほうれん草／ 切干し大根／パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	I値キー 507 kcal 炭水化物 93.7 g たんぱく質 18.3 g 脂質 8.4 g 食塩相当 2.1 g
★ 14 ／ 土	サンドイッチ 牛乳	おかし／食パン／マヨ ネーズ	牛乳／ハム／たまご	きゅうり／レタス／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	I値キー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 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。



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			
16 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 こんにやく／スパゲッ ティ／マヨネーズ	牛乳／鶏ひき肉／ロー スハム／わかめ／油揚 げ	玉ねぎ／白菜／にんじ ん／ねぎ／きゅうり／ とうもろこし／みかん	お茶 わかめそうすい (米・だし汁・わかめ・ 油揚げ・ねぎ・醤油・塩) 牛乳 お菓子	1杯分	594 kcal 炭水化物 93.3 g たんぱく質 20.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当 1.9 g
★ 17 火	◆◆◆Happy Lunch◆◆◆ セルフハンバーガー コーンポタージュスープ ブロッコリーのサラダ クリスマスケーキ(3～5歳) クリスマスゼリー(0～2歳)	お菓子／バーガーパン ／ロールパン／パン粉 ／ケチャップ／ウス ターソース／サラダ油 ／クリスマスゼリー／ クリスマスケーキ	牛乳／豚ひき肉／牛ひ き肉／ベーコン／脱脂 粉乳	玉ねぎ／にんじん／パ セリ／とうもろこし／ク リーム／ブロッコリー ／キャベツ／きゅうり	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分	752 kcal 炭水化物 102.0 g たんぱく質 27.7 g 脂質 28.4 g 食塩相当 2.3 g
18 水	《麦入りごはん》 すきやき風煮 ほうれん草の磯香和え トマト	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／糸こんに やく／麴／サラダ油 ／砂糖／お菓子	ヨーグルト／牛肉／も みのり／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／生 しいたけ／ねぎ／ほう れん草／白菜／トマト	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	1杯分	495 kcal 炭水化物 85.9 g たんぱく質 22.2 g 脂質 8.9 g 食塩相当 1.2 g
19 木	《麦入りごはん》 鯖のみそ煮 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／コーンフ レーク	牛乳／さば／みそ／わ かめ／ヨーグルト	しょうが／ねぎ／キャ ベツ／にんじん／きゅ うり／パジル／りんご ／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	1杯分	449 kcal 炭水化物 72.2 g たんぱく質 18.9 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.3 g
20 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／ バター／砂糖	牛乳／鶏肉／干ひじき ／ロースハム／チーズ ／脱脂粉乳／煮干し	ブロッコリー／玉ねぎ ／にんじん／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 煮干し 牛乳 お菓子	1杯分	557 kcal 炭水化物 82.2 g たんぱく質 28.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.7 g
★ 21 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
23 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／糸こんにやく ／ごま／サラダ油／ 砂糖	牛乳／牛肉／あずき (乾)／脱脂粉乳	ごぼう／れんこん／に んじん／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	1杯分	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 1.5 g
24 火	《麦入りごはん》 竹輪の二色揚げ 豆腐と切干しのみそ汁 りんご	米・精白米／セイバク ／小麦粉／サラダ油／ ごま	ヨーグルト／竹輪／あ おのり／絹ごし豆腐／ みそ／塩昆布	玉ねぎ／切干し大根／ しめじ／にんじん／ね ぎ／りんご	お茶 塩昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま) ヨーグルト	1杯分	552 kcal 炭水化物 108.0 g たんぱく質 17.1 g 脂質 7.4 g 食塩相当 2.7 g
25 水	《麦入りごはん》 チキンの照焼き かぶのスープ 粉ふきいも	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／ロールパ ン	牛乳／鶏若鶏肉モモ ／油揚げ／脱脂粉乳／ホ イップクリーム(乳脂肪)	かぶ／かぶ(葉)／玉ね ぎ／にんじん／パセリ (乾)／みかん缶	スキムミルク ホイップサンド (ロールパン・ホイップクリーム・ みかん缶) 牛乳 お菓子	1杯分	643 kcal 炭水化物 91.4 g たんぱく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当 2.6 g
26 木	《麦入りごはん》 チキンポトフ ほうれん草のごま和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／ごま／砂 糖	牛乳／鶏肉／ウィン ナー／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／ブ ロッコリー／ほうれん 草／キャベツ／トマト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯分	524 kcal 炭水化物 85.7 g たんぱく質 22.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当 1.4 g
★ 27 金	年越しうどん こにしめ りんごゼリー	お菓子／うどん／サラ ダ油／里芋／砂糖／り んごゼリー	牛乳／鶏肉／かまぼこ ／油揚げ	ねぎ／干し椎茸／にん じん／大根／いんげん ／果汁	果汁(国産温州みかん100) (2～5歳児) お茶(0～1歳児) お菓子 牛乳 お菓子	1杯分	402 kcal 炭水化物 55.2 g たんぱく質 19.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当 1.8 g
★ 28 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯分	277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g

食品による子供の窒息・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。物を口にいったままで、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。

出典：食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！（消費者庁）

