

１１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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	《麦入りごはん》 赤魚の煮付け さつまいものサラダ りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／砂糖／さつまいも／マヨネーズ	牛乳(AMおやつ)／あこうだい／脱脂粉乳	しょうが／ねぎ／ブロッコリー／にんじん／りんご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 619.0 kcal たんぱく質 24.8 g 脂　質 16.3 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 1.2 g
4／水	《麦入りごはん》 豆腐と牛肉の 　オイスターソース煮 キャベツのおかか和え 甘夏缶	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／もち米／ごま	牛乳(AMおやつ)／豆腐／牛肉／かつお節／脱脂粉乳	ねぎ／玉ねぎ／もやし／キャベツ／きゅうり／にんじん／甘夏缶	お茶 ごまおはぎ (米・もち米・塩・ごま・砂糖) 牛乳 お菓子	エネルギー 576.0 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 13.9 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 1.4 g
5／木	《麦入りごはん》 豚肉の甘酢煮 きゅうりとしめじの 　ごま和え チーズ	米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま／お菓子	ヨーグルト／豚肉／チーズ／ジョア(2～5歳児)／牛乳(0.1歳児)	玉ねぎ／ピーマン／にんじん／生しいたけ／たけのこ／れんこん／きゅうり／しめじ／とうもろこし／もやし	ジョア(2～5歳児) 牛乳(0.1歳児) お菓子 ヨーグルト	エネルギー 518.0 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 11.5 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 1.2 g
6／金	《麦入りごはん》 かぼちゃのシチュー 小松菜のサラダ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／ベシャメルソース／脱脂粉乳／煮干し	かぼちゃ／にんじん／しめじ／玉ねぎ／エリンギ／エースコーン／白菜／小松菜／もやし／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 582.0 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 13.4 g 炭水化物 92.7 g 食塩相当量 1.1 g
★7／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	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 561.0 kcal たんぱく質 11.7 g 脂　質 16.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 1.7 g
9／月	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップ煮 さつまいものごま和え りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／マカロニ／さつまいも／ごま／砂糖	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／りんご	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 629.0 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 12.5 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 1.6 g
10／火	《麦入りごはん》 すきやき風煮 小松菜の昆布和え みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／糸こんにゃく／ふ／サラダ油／砂糖／ごま油／もち米	牛肉／塩昆布／あずき	にんじん／玉ねぎ／生しいたけ／ねぎ／小松菜／もやし／みかん	お茶 七五三お赤飯 (米・もち米・塩・あずき) お茶 お菓子	エネルギー 497.0 kcal たんぱく質 14.8 g 脂　質 7.2 g 炭水化物 96.4 g 食塩相当量 1.4 g
11／水	《麦入りごはん》 手作りポテトコロッケ わかめスープ もも缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／小麦粉／パン粉／サラダ油	牛乳(AMおやつ)／豚ひき肉／わかめ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／もやし／えのき／ねぎ／とうもろこし／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 732.0 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 27.4 g 炭水化物 104.4 g 食塩相当量 1.8 g
12／木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 青菜と白菜ののり和え トマト	米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／ごま油／じゃがいも／片栗粉	ヨーグルト／高野豆腐／鶏肉／卵(昼食)／焼きのり／脱脂粉乳／ベーコン	にんじん／玉ねぎ／にら／小松菜／もやし／白菜／トマト／とうもろこし	スキムミルク じゃがもち (じゃがいも・ベーコン・とうもろこし・片栗粉・しょうゆ) ヨーグルト	エネルギー 598.0 kcal たんぱく質 31.3 g 脂　質 14.4 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 1.7 g
13／金	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツの炒め物 豆腐ともやしのスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／ごま油／ごま	牛乳(AMおやつ)／豚肉／豆腐／あおのり／煮干し／炊き込みわかめ／脱脂粉乳／昆布	キャベツ／玉ねぎ／生しいたけ／にら／にんじん／もやし／ねぎ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 537.0 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 13.0 g 炭水化物 78.6 g 食塩相当量 1.7 g
★14／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	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 557.0 kcal たんぱく質 11.5 g 脂　質 16.4 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 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 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	おやつ 午後／午前	栄養価
16／月	《麦入りごはん》 厚揚げと大根の味噌煮 ミックススープ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／セイバク／サラダ油／砂糖／片栗粉／ごま油	牛乳(AMおやつ)／生揚げ／豚肉／味噌／ベーコン／カミカミ昆布／脱脂粉乳	大根／にんじん／いんげん／もやし／しめじ／キャベツ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 79.0 g 食塩相当量 2.2 g
★17／火	ソースかつ丼 わかめのスープ もやしのゆかり和え ゼリー Happy Lunch	お菓子／米・精白米／小麦粉／パン粉／サラダ油／ふ／ゼリー／たい焼き	豚肉／生わかめ	玉ねぎ／しめじ／ねぎ／にんじん／もやし／ゆかり	お茶 たい焼き お茶 お菓子	エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 120.7 g 食塩相当量 2.1 g
18／水	《麦入りごはん》 五目ビーフン 鉄分たっぷりサラダ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／ビーフン／サラダ油／砂糖／ごま／マヨネーズ／さつまいも	牛乳(AMおやつ)／豚肉／干ひじき／ツナ／脱脂粉乳	玉ねぎ／キャベツ／にんじん／もやし／干し椎茸／ほうれん草／小松菜／切り干し大根／とうもろこし／みかん	お茶 ふかし芋 牛乳 お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 1.1 g
19／木	《麦入りごはん》 いり鶏 ダイコーンサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／里芋／糸こんにゃく／サラダ油／砂糖／ごま油／ごま／ホットケーキ粉	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／ロースハム／チーズ／脱脂粉乳／牛乳(PMおやつ)	ごぼう／にんじん／椎茸／いんげん／大根／きゅうり／とうもろこし	スキムミルク ココア蒸しパン （ホットケーキ粉・牛乳・サラダ油・純ココア） 牛乳 お菓子	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 1.7 g
20／金	《麦入りごはん》 豆腐とシーチキンの小判焼 きゅうりともやしのごま和え ふりかけ	米・精白米／セイバク／ごま／片栗粉／パン粉／サラダ油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／ツナ／鶏ひき肉／豆腐／味噌／ふりかけ／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／きゅうり／しめじ／もやし	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 77.0 g 食塩相当量 1.1 g
★21／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	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 561 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 104.5 g 食塩相当量 1.7 g
24／火	《麦入りごはん》 大根のそぼろあんかけ きのこのすまし汁 トマト	お菓子／米・精白米／セイバク／里芋／砂糖／片栗粉／ごま	鶏ひき肉／わかめ	大根／にんじん／だいこん葉／しょうが／しめじ／えのき／玉ねぎ／ねぎ／トマト／ゆかり	お茶 ゆかりおにぎり (米・ゆかり・ごま) お茶 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.0 g 炭水化物 95.7 g 食塩相当量 1.7 g
25／水	《麦入りごはん》 きのこのカレーシチュー キャベツと春雨のサラダ もも缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／サラダ油／カレールウ／春雨／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／まいたけ／エリンギ／グリンピース／りんご／キャベツ／きゅうり／もも缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.2 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 2.1 g
26／木	《麦入りごはん》 れんこんハンバーグ キャベツのわかめ和え 切干し大根の味噌汁	米・精白米／セイバク／パン粉／砂糖／片栗粉／お菓子	ヨーグルト／豚ひき肉／干ひじき／炊き込みわかめ／油揚げ／味噌／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／れんこん／しょうが／キャベツ／切干し大根／にんじん／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.0 g
27／金	《麦入りごはん》 鶏肉入り五目うま煮 もやしと小松菜のおひたし りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／さつまいも／糸こんにゃく／サラダ油／砂糖／ごま／食パン／メープルシロップ／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鶏肉／脱脂粉乳／調製豆乳	にんじん／いんげん／しょうが／小松菜／もやし／りんご	スキムミルク パンプディング （食パン・調整豆乳・砂糖・メープルシロップ・オリーブ油） 牛乳 お菓子	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.3 g 炭水化物 98.9 g 食塩相当量 1.6 g
★28／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	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 557 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.4 g 炭水化物 104.1 g 食塩相当量 1.7 g
30／月	《麦入りごはん》 白身魚の変わり揚げ ブロッコリーのゆかり和え 豆腐のスープ	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／砂糖	牛乳(AMおやつ)／メルルーサ／豆腐／わかめ／脱脂粉乳	にんじん／パセリ／ブロッコリー／ゆかり／えのき／玉ねぎ／ねぎ	ココアミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.5 g 炭水化物 77.6 g 食塩相当量 1.9 g

