

1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			
5 月	《麦入りごはん》 いり鶏 なます いよかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／サ ラダ油／砂糖／ごま	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／油揚げ／脱脂粉乳 ／煮干し	ごぼう／人参／干し椎 茸／いんげん／大根／ きゅうり／いよかん	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	554 kcal 89.3 g 24.3 g 12.8 g 1.4 g
6 火	《麦入りごはん》 鶏肉のケチャップからめ 鉄分たっぷりサラダ お正月ババロア	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／ごま／オリ ーブ油／お正月ババロア	鶏肉／ツナ	ほうれん草／キャベツ ／人参／とうもろこし	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	566 kcal 80.0 g 21.8 g 18.6 g 1.0 g
7 水	《麦入りごはん》 じゃが煮込み 三色ごま和え チーズ	米・精白米／セイバク ／じゃがいも／サ ラダ油／砂糖／ごま	ヨーグルト／豚肉／ チーズ／脱脂粉乳／昆 布	人参／いんげん／小松 菜／もやし／せり／大 根／かぶ／ねぎ／干し 椎茸／かぶ菜	お茶 七草粥 （米・セリ・ハコ・ハ ネギ・セリ・ハコ・ハ ネギ・干し椎茸／かぶ菜・昆 布・塩） ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 90.6 g 24.9 g 9.2 g 1.6 g
8 木	《麦入りごはん》 おでん ピーマンサラダ みかん	お菓子／米・精白米／ 里芋／砂糖／ピーマ ン／サ ラダ油／ホット ケーキ粉／さつまいも	牛乳（AMおやつ）／竹 輪／生揚げ／鶏肉／ ウィンナー／脱脂粉乳	大根／人参／小松菜／ キャベツ／みかん	スキムミルク さつまいものホットケー キ （ホットケーキ粉・牛乳・サ ラダ油・さつまいも） 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	608 kcal 102.8 g 22.9 g 13.4 g 1.9 g
9 金	《麦入りごはん》 八宝菜風 マカロニサラダ きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／サ ラダ油／ 片栗粉／マカロニ／マ ヨネーズ／砂糖	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／さつまいも揚げ／ロ ースハム／きな粉／ジ ョア／牛乳（PM）	白菜／人参／玉ねぎ／ 生しいたけ／もやし／ にんにく／きゅうり／ とうもろこし	牛乳 ジョア お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	628 kcal 92.8 g 22.4 g 19.5 g 1.8 g
★ 10 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
13 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の炒め煮 白菜ののり酢和え ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／片栗 粉／ごま油	豚肉／焼きのり／あ おのり／さくらえび	キャベツ／玉ねぎ／も やし／人参／しょうが ／白菜／小松菜	お茶 カルシウムおにぎり （米・あおのり・さくらえび・塩） お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	453 kcal 90.3 g 14.6 g 4.4 g 0.7 g
14 水	《麦入りごはん》 カレーシチュー ダイコンサラダ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／オリ ーブ油／ごま 砂糖	牛乳（AMおやつ）／豚 肉／脱脂粉乳	人参／玉ねぎ／しめ じ／グリンピース／りん ご／大根／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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 kcal 94.9 g 21.6 g 11.1 g 1.7 g
15 木	《麦入りごはん》 肉団子スープ 大豆のサラダ みかん	米・精白米／セイバク ／パン粉／ごま／マ ヨネーズ／砂糖／カク テルゼリー／オレンジ ゼリー	ヨーグルト／鶏ひき肉 ／大豆／脱脂粉乳／牛 乳（PMおやつ）／生 クリーム／寒天	玉ねぎ／白菜／チンゲ ンツァイ／人参／しめ じ／ねぎ／きゅうり／ とうもろこし／キャ ベツ／みかん	お茶 ジェラチーナ （牛乳・生クリーム・寒天・カ レリゼリー・オレンジゼリー） ヨーグルト	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	542 kcal 82.3 g 22.7 g 16.3 g 1.0 g
16 金	《麦入りごはん》 白身魚のかば焼き 豆乳汁 グリーンポテト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／糸こ んにゃく／じゃがいも	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／豆腐／豆乳／み そ／あおのり／脱脂粉乳 ／昆布	白菜／人参／しめじ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	621 kcal 86.9 g 28.9 g 19.9 g 2.0 g
★ 17 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 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。
 ⑧0.1歳クラスにはロースハムは入りません。





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				
19 月	《麦入りごはん》 あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで みそ汁	米・精白米/セイバク /パン粉/片栗粉/砂糖 /肉まん	ヨーグルト/豆腐/鶏 ひき肉/干ひじき/わか め/みそ/脱脂粉乳	玉ねぎ/ブロッコリー /しめじ/ねぎ/キャ ベツ/人参	スキムミルク 肉まん		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	527 kcal 84.9 g 29.6 g 11.1 g 2.4 g
20 火	《麦入りごはん》 フランゴ ア パッサリーニョ 小松菜とキャベツのごま和え パイン缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/片栗粉/サ ラダ油/ごま/砂糖	鶏肉	玉ねぎ/にんにく(り ん茎)/パセリ/レモ ン果汁/キャベツ/小 松菜/人参/パイン缶	お茶 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	346 kcal 36.5 g 14.5 g 16.8 g 0.7 g
★ 21 水	カレーピラフ チキンの照焼き 豆腐のスープ いちごのスティックケーキ 	お菓子/米・精白米/ とうもろこし/サラダ 油/ミニケーキ	牛乳 (AMおやつ) / ベーコン/鶏肉/豆腐 /わかめ/脱脂粉乳	玉ねぎ/人参/パセリ	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	673 kcal 104.3 g 25.0 g 18.4 g 1.9 g
22 木	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 きゅうりときのこの甘酢 みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/サラダ油/ 砂糖/ごま/ホット ケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) /高 野豆腐/鶏肉/卵 (昼 食) /油揚げ/脱脂粉 乳/チーズ/ウィン ナー	人参/玉ねぎ/にら しめじ/きゅうり/も やし/みかん/トマト ジュース/とうもろこ し	スキムミルク ピザ風蒸しパン (ホットケーキ粉・トマトジュース・サラダ油・ とうもろこし・チーズ・ウィンナー)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	588 kcal 80.0 g 32.4 g 17.4 g 1.6 g
23 金	《麦入りごはん》 さばのみそ煮 もやしのゆかり和え けんちん汁	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/里芋 /サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /さ ば/みそ/豆腐/鶏肉 /脱脂粉乳	しょうが/ねぎ/もや し/ゆかり/人参/白 菜/大根	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	550 kcal 78.4 g 30.0 g 15.0 g 2.7 g
★ 24 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
26 月	《麦入りごはん》 牛肉とれんこんの炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 てつくりふりかけ	米・精白米/セイバク /糸こんにやく/サラ ダ油/砂糖/ごま/お 菓子	ヨーグルト/牛肉/油 揚げ/みそ/あおのり /煮干し/炊き込みわ かめ/脱脂粉乳	れんこん/人参/玉ね ぎ/白菜/大根/ねぎ	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	514 kcal 79.9 g 23.7 g 12.5 g 1.9 g
27 火	《麦入りごはん》 豚肉と大根のみそ煮 切干し大根のおかか和え りんご	お菓子/米・精白米/ セイバク/砂糖/片栗 粉/ごま油/ごま	豚肉/生揚げ/みそ/ かつお節/炊き込みわ かめ	大根/人参/いんげん /ほうれん草/切干し 大根/りんご	お茶 わかめおにぎり (米・ごま・わかめ)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 kcal 100.2 g 20.2 g 8.6 g 1.6 g
28 水	《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 白菜のスープ みかん	お菓子/米・精白米/ セイバク/小麦粉/サ ラダ油/ごま油/ホッ トケーキ粉	牛乳 (AMおやつ) /メ ルルーサ/卵 (昼食) /パルメザンチーズ/ ベーコン/脱脂粉乳/ 絹ごし豆腐	パセリ/白菜/玉ねぎ /人参/小松菜/みか ん	スキムミルク 豆腐ドーナツ (ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・サラダ油)		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	583 kcal 84.3 g 26.7 g 16.6 g 2.0 g
29 木	《麦入りごはん》 さつまいも入りかきあげ ミックススープ チーズ	お菓子/米・精白米/ セイバク/さつまいも /小麦粉/サラダ油	牛乳 (AMおやつ) /竹 輪/豆腐/チーズ/脱 脂粉乳/煮干し	玉ねぎ/人参/とうも ろこし/いんげん/し めじ/小松菜	スキムミルク お菓子 煮干し		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	579 kcal 92.5 g 22.7 g 14.6 g 1.8 g
30 金	《麦入りごはん》 ホワイトシチュー 三色サラダ もも缶	お菓子/米・精白米/ セイバク/じゃがいも /小麦粉/オリーブ油 /砂糖	牛乳 (AMおやつ) / ベーコン/鶏肉/牛乳 (昼食) /脱脂粉乳	人参/しめじ/玉ねぎ /えのき/白菜/もや し/小松菜/もも缶	スキムミルク お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	552 kcal 93.1 g 21.9 g 12.0 g 1.3 g
★ 31 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		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g

《七草がゆ》

1月7日の朝に、「七草がゆ」（七種類の野菜をかゆに入れたもの）を食べる慣習があり、邪気を払い、万病を防ぐことができると言われています。

七草の葉菜にはビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、お正月のごちそうで疲れた胃腸にやさしい食事と言えます。

昔は道端で見かけていた“なずな”や“ごぎょう”も見かけられることが少なくなりましたが、最近はスーパーなどで手に入るようです。

七草にこだわらず、白菜やほうれん草、人参などで代用してもよいと思います。

野菜たっぷりの手作りがゆに、心も体も暖まることでしょう。

