

# 10月給食だより

越前市公立認定こども園・保育

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 火	《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 なし	米・精白米/サラダ油 /砂糖/お菓子	牛乳/豆腐/牛肉/か つお節/脱脂粉乳/昆 布	ねぎ/玉ねぎ/きゅう り/キャベツ/にんじ ん/なし	スキムミルク お菓子 昆布	エネルギー 527 kcal 炭水化物 86.0 g たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.2 g
2 水	《麦入りごはん》 白身魚のステーキソースがけ 白菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁	米・精白米/小麦粉/ サラダ油/砂糖/もち 米/日本ぐり/ごま	ヨーグルト/メルルー サ/焼きのり/油揚げ /みそ/昆布	玉ねぎ/白菜/にんじ ん/もやし/ねぎ	お茶 栗おこわ(もち米/米・精白米 /日本ぐり/みりん/昆布/ 塩/ごま) ヨーグルト	エネルギー 580 kcal 炭水化物 101 g たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 2.0 g
3 木	《麦入りごはん》 ホイコーロー カリフラワーのスープ トマト	米・精白米/サラダ油 /ごま油/砂糖/ホッ トケーキ粉/お菓子	牛乳/豚肉/みそ/脱 脂粉乳/卵/牛乳	にんにく/キャベツ/ もやし/ピーマン/に んじん/カリフラワー /玉ねぎ/とうもろこ し/パセリ/トマト/ りんご	スキムミルク りんごのホットケーキ (りんご/ホットケーキ粉/ 卵/牛乳/サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 523 kcal 炭水化物 84.5 g たんぱく質 25.6 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.3 g
4 金	《麦入りごはん》 ひじき入り肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 柿	米・精白米/じゃがい も/糸こんにゃく/サ ラダ油/砂糖/お菓子	牛乳/豚肉/干ひじき /わかめ/竹輪/脱脂 粉乳	玉ねぎ/にんじん/い んげん/きゅうり/ キャベツ/柿	スキムミルク お菓子	エネルギー 501 kcal 炭水化物 90.8 g たんぱく質 21.9 g 脂 質 7.7 g 食塩相当 2.0 g
★ 5 土	パン 牛乳	ロールパン/お菓子	牛乳	果汁	果汁 お菓子	エネルギー 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
7 月	《麦入りごはん》 さつまいものシチュー 鉄分たっぷりサラダ パイン缶	米・精白米/さつまい も/バター/小麦粉/ オリーブ油/お菓子	牛乳/鶏肉/干ひじき /シーチキン/脱脂粉 乳	にんじん/エリンギ/ しめじ/玉ねぎ/白菜 /ほうれん草/もやし /とうもろこし/パイン 缶	スキムミルク お菓子	エネルギー 555 kcal 炭水化物 99.9 g たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.0 g
8 火	《麦入りごはん》 白身魚のカレームニエル ブロッコリーのゆかり和え 具だくさん味噌汁	米・精白米/小麦粉/ バター/サラダ油/ じゃがいも/ごま/砂 糖	ヨーグルト/メルルー サ/みそ/油揚げ/さ くらえび	ブロッコリー/ゆかり /キャベツ/もやし/ にんじん/玉ねぎ/ね ぎ	お茶 きつねおにぎり(米・精白米 /油揚げ/ごま/くらえび/醤油 /砂糖) ヨーグルト	エネルギー 556 kcal 炭水化物 101 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 2.5 g
9 水	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 春雨の酢の物 手作りふりかけ	米・精白米/サラダ油 /砂糖/春雨/ごま/ お菓子	牛乳/高野豆腐/鶏肉 /卵/ロースハム/あ おのり/煮干し/炊き 込みわかめ/ジョア	にんじん/玉ねぎ/に ら/きゅうり	ジョア (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子	エネルギー 584 kcal 炭水化物 84.3 g たんぱく質 29.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.7 g
10 木	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 マカロニサラダ トマト	米・精白米/片栗粉/ サラダ油/砂糖/マカ ロニ/オリーブ油/フ ランスパン/ミルクコ コア/お菓子	牛乳/鶏肉/脱脂粉乳	レモン/パセリ/キャ ベツ/きゅうり/にん じん/とうもろこし/ トマト	スキムミルク フランパンのココアがけ (フランスパン/ミルクココア /砂糖) 牛乳 お菓子	エネルギー 562 kcal 炭水化物 85.2 g たんぱく質 27.8 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.2 g
★ 11 金	きくりんオムライス ブロッコリーの塩ゆで わかめスープ お米のムース 	米・精白米/大豆油/ ごま/お菓子/もみじ 饅頭(クリーム)/お 米のムース	牛乳/卵/鶏肉/かま ぼこ/わかめ/脱脂粉 乳	玉ねぎ/ピーマン/に んじん/えだまめ/ブ ロccoli/しめじ/ ねぎ	スキムミルク もみじ饅頭(クリーム)	エネルギー 494 kcal 炭水化物 77.9 g たんぱく質 24.4 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 2.3 g
★ 12 土	パン 牛乳	ロールパン/お菓子	牛乳	果汁	果汁 お菓子	エネルギー 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
15 火	《麦入りごはん》 秋野菜のかき揚げ 味噌汁 もも缶	米・精白米/さつまい も/小麦粉/サラダ油 /ごま/お菓子	牛乳/竹輪/卵/豆腐 /みそ/塩昆布	なす/にんじん/玉ね ぎ/いんげん/えのき たけ/ねぎ/もも缶	お茶 おにぎり(米・精白米/塩昆布 /ごま)	エネルギー 642 kcal 炭水化物 119 g たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.6 g
16 水	《麦入りごはん》 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 きな粉	米・精白米/砂糖/サ ラダ油/お菓子	牛乳/豚肉/みそ/豆 腐/わかめ/きな粉/ 脱脂粉乳/煮干し	キャベツ/もやし/ね ぎ/にんじん/にんに く/しょうが/玉ねぎ /しめじ	スキムミルク お菓子 煮干し	エネルギー 501 kcal 炭水化物 79.9 g たんぱく質 27.2 g 脂 質 9.4 g 食塩相当 2.6 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。



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		
17 木	《麦入りごはん》 白身魚のオーロラソースがけ ブロッコリーとさつまいものごま和え りんご	米・精白米/小麦粉/ バター/サラダ油/さ つまいも/ごま/砂糖 /お菓子	牛乳/メルルーサ/牛 乳/寒天	ブロッコリー/にんじ ん/りんご/みかん缶	お茶 牛乳寒(牛乳/みかん缶 /寒天/砂糖)  牛乳 お菓子	エネルギー 422 kcal 炭水化物 75.6 g たんぱく質 18.2 g 脂 質 7.4 g 食塩相当 1.1 g
18 金	《麦入りごはん》 含め煮 ほうれん草と切干し大根のおかか和え きな粉	米・精白米/じゃがい も/砂糖/お菓子	ヨーグルト/生揚げ/ 鶏肉/かつお節/きな 粉/脱脂粉乳	にんじん/いんげん/ ほうれん草/切干し大 根	スキムミルク お菓子  ヨーグルト	エネルギー 527 kcal 炭水化物 89.3 g たんぱく質 24.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.5 g
★ 19 土	パン 牛乳	ロールパン/お菓子	牛乳	果汁	  果汁 お菓子	エネルギー 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
21 月	《麦入りごはん》 きのこチヂミ/スライスしたハバーク 三色ごま和え トマト	米・精白米/パン粉/ サラダ油/ごま/お菓 子	牛乳/豚ひき肉/牛ひ き肉/卵/竹輪/脱脂 粉乳/煮干し	玉ねぎ/しめじ/エリ ンギ/もやし/きゅう り/にんじん/トマト	スキムミルク お菓子  牛乳 お菓子	エネルギー 569 kcal 炭水化物 78.1 g たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.0 g
22 火	《麦入りごはん》 焼き鮭 卵の花炒り煮 和風わかめスープ	米・精白米/サラダ油 /砂糖/お菓子/米粉 /片栗粉/ごま油/ご ま/お菓子	牛乳/鮭/おから/鶏 肉/油揚げ/干ひじき /わかめ/脱脂粉乳/ 卵/竹輪	にんじん/ごぼう/ね ぎ/干し椎茸/玉ねぎ /小松菜/しめじ/ね ぎ/にら	お茶 米粉のチヂミ(米粉/片栗粉/卵/ /鶏がらスープ/にら/玉ねぎ/にんじん /竹輪/ごま油/しょうゆ/酢/ごま) 牛乳 お菓子	エネルギー 667 kcal 炭水化物 102 g たんぱく質 37.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 4.9 g
23 水	《麦入りごはん》 マーボー豆腐 中華風酢の物 甘夏缶	米・精白米/ごま油/ 砂糖/片栗粉/ビーフ ン/お菓子	ヨーグルト/豆腐/豚 ひき肉/鶏ひき肉/み そ/ロースハム/脱脂 粉乳	玉ねぎ/にんじん/大 根/ねぎ/にんにく/ しょうが/きゅうり/ とうもろこし/甘夏缶	スキムミルク お菓子  ヨーグルト	エネルギー 574 kcal 炭水化物 91.4 g たんぱく質 24.4 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.2 g
24 木	《麦入りごはん》 豚肉のケチャップ炒め 海藻サラダ りんご	米・精白米/サラダ油 /砂糖/オリーブ油/ ホットケーキ粉/お菓 子	牛乳/豚肉/わかめ/ 干ひじき/脱脂粉乳/ 牛乳	ピーマン/にんじん/ 玉ねぎ/にんにく/ しょうが/キャベツ/ りんご/もも缶	スキムミルク ももの蒸しパン(もも缶/ ホットケーキ粉/牛乳/サラ ダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 506 kcal 炭水化物 91.8 g たんぱく質 18.4 g 脂 質 9.4 g 食塩相当 1.4 g
25 金	《麦入りごはん》 チキンポトフ スパゲッティバジルサラダ チーズ	米・精白米/じゃがい も/スパゲッティ/マ ヨネーズ/お菓子	牛乳/鶏肉/ウィン ナー/シーチキン/ チーズ/脱脂粉乳	にんじん/玉ねぎ/ キャベツ/ブロッコ リー/バジル/とうも ろこし/きゅうり	スキムミルク お菓子  牛乳 お菓子	エネルギー 641 kcal 炭水化物 91.6 g たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 1.8 g
★ 26 土	パン 牛乳	ロールパン/お菓子	牛乳	果汁	  果汁 お菓子	エネルギー 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
28 月	《麦入りごはん》 秋野菜の炊き合わせ ほうれん草の磯香和え みかん缶	米・精白米/里芋/砂 糖/食パン/マヨネ ーズ/お菓子	牛乳/鶏肉/油揚げ/ もみのり/脱脂粉乳/ パルメザンチーズ	にんじん/しめじ/小 松菜/ほうれん草/ キャベツ/みかん缶	スキムミルク 粉チーズトースト (パン/パルメザンチーズ /マヨネーズ) 牛乳 お菓子	エネルギー 505 kcal 炭水化物 83.6 g たんぱく質 24.7 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 2.0 g
29 火	《麦入りごはん》 八宝菜風 わかめ中華スープ 柿	米・精白米/サラダ油 /片栗粉/ごま油/お 菓子	ヨーグルト/豚肉/さ つまいも/生わかめ/ 脱脂粉乳	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/生しいたけ/ もやし/にんにく/し めじ/とうもろこし/ にら/柿	スキムミルク お菓子  ヨーグルト	エネルギー 503 kcal 炭水化物 89.5 g たんぱく質 20.5 g 脂 質 7.9 g 食塩相当 2.4 g
30 水	《麦入りごはん》 カレーシチュー カラフルサラダ トマト	米・精白米/じゃがい も/カレールウ/サラ ダ油/砂糖/お菓子	牛乳/牛肉/ロースハ ム/脱脂粉乳/煮干し	にんじん/玉ねぎ/し めじ/グリーンピース/ りんご/キャベツ/ きゅうり/とうもろこ し/トマト	スキムミルク お菓子 煮干し  牛乳 お菓子	エネルギー 566 kcal 炭水化物 93.8 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.1 g
31 木	《麦入りごはん》 さんまかば焼き ビーコンサラダ なめこ汁	米・精白米/片栗粉/ サラダ油/砂糖/ビー フン/お菓子	牛乳/さんま/豆腐/ みそ/脱脂粉乳	きゅうり/にんじん/ キャベツ/なめこ/玉 ねぎ/ねぎ	スキムミルク お菓子  牛乳 お菓子	エネルギー 624 kcal 炭水化物 88.3 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.6 g

収穫の秋！炊きたてのご飯のおいしさと秋の味覚（さんま、さつまいも、里芋、きのこ、柿、りんごなど）を子ども達に味わってもらいたいものです。

秋分の日を過ぎるとだんだん夜の時間が長くなります。家族団らんで過ごすのも、夜食の食べすぎや夜更かしで朝食が食べられなくならないよう気をつけましょう。

