



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 554 kcal 炭水化物 89.3 g たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g	
					お茶 お菓子		
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	エネルギー 566 kcal 炭水化物 80.0 g たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.0 g	
					お茶 お菓子		
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／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／かぶ葉	お茶 七草粥 (米・せり・人参・大根・かぶ・ねぎ・干し椎茸・かぶ葉・昆布・塩) ヨーグルト	エネルギー 520 kcal 炭水化物 90.6 g たんぱく質 24.9 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g	
					お茶 お菓子		
8 木	《麦入りごはん》 大根の煮物 ビーフンサラダ みかん	お菓子／米・精白米／里芋／砂糖／ビーフン／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 608 kcal 炭水化物 102.8 g たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g	
					お茶 お菓子		
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（ノンエッグ）／砂糖	牛乳（AMおやつ）／豚肉／さつま揚げ／ロースハム／きな粉／ジョア	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	ジョア（2～5歳児） 牛乳（0～1歳児） お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 628 kcal 炭水化物 92.8 g たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	
					お茶 お菓子		
★ 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	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g	
					お茶 お菓子		
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 ぶりかけ	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 453 kcal 炭水化物 90.3 g たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 0.7 g	
					お茶 お菓子		
14 水	《麦入りごはん》 カレーシチュー ダイコーンサラダ	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／カレールウ	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 539 kcal 炭水化物 94.9 g たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	
					お茶 お菓子		
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／ごま／マヨネーズ（ノンエッグ）／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／牛乳（PMおやつ）／生クリーム／寒天	玉ねぎ／白菜／チングンツアイ／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・カクテルゼリー) ヨーグルト	エネルギー 542 kcal 炭水化物 82.3 g たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.0 g	
					お茶 お菓子		
16 金	《麦入りごはん》 白身魚のからあげ 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）／メルルーサ／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 621 kcal 炭水化物 86.9 g たんぱく質 28.9 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g	
					お茶 お菓子		
★ 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	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g	
					お茶 お菓子		

※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			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	玉ねぎ／ブロッコリー／しめじ／ねぎ／キャベツ／人参	お茶 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
					ヨーグルト		
20 火	《麦入りごはん》 フランゴ ア パッサリーニヨ 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／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
					お茶 お菓子		
★ 21 水	カレーピラフ チキンの照焼き 豆腐のスープ リンゴゼリー	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 リンゴゼリー	スキムミルク いちごのスティックケーキ	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
					牛乳 お菓子		
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／ワイン 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 (ホトケキ粉・トマトジュース・サラダ油・と うもろこし・チーズ・ワイン)	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
					牛乳 お菓子		
23 金	《麦入りごはん》 焼きさば 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／豆腐／鶏肉／脱脂 粉乳	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
					牛乳 お菓子		
★ 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	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	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
					お茶 お菓子		
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 でづくりふりかけ	米・精白米／セイバク ／糸こんにゃく／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
					ヨーグルト		
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
					お茶 お菓子		
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 (ホトケキ粉・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
					牛乳 お菓子		
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
					牛乳 お菓子		
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／さといも／ オリーブ油／砂糖／ベ シャメリソース	牛乳 (AMおやつ)／ ベーコン／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
					牛乳 お菓子		
★ 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
					お茶 お菓子		

《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“なづな”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。

