

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 お正月パバロア	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／お正月パバロア	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／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・せり・人参・大根・かぶ・ね ぎ・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》 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 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（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 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／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 ／グリーンピース／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 ／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 ルゲル・ルンゼリ) 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 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
 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 527 kcal 炭水化物 84.9 g たんばく質 29.6 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 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／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 346 kcal 炭水化物 36.5 g たんばく質 14.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 0.7 g	
★ 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 673 kcal 炭水化物 104.3 g たんばく質 25.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 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 588 kcal 炭水化物 80.0 g たんばく質 32.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g	
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 550 kcal 炭水化物 78.4 g たんばく質 30.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 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 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんばく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 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 514 kcal 炭水化物 79.9 g たんばく質 23.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 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 539 kcal 炭水化物 100.2 g たんばく質 20.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 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 583 kcal 炭水化物 84.3 g たんばく質 26.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 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 579 kcal 炭水化物 92.5 g たんばく質 22.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 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／さといも／ オリーブ油／砂糖／パ シャメルソース	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 552 kcal 炭水化物 93.1 g たんばく質 21.9 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 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 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんばく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 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、最近で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。

