

9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			
1 火	「麦入りごはん」 鶏すき もやしと青菜のおかかあえ もも缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖	鶏肉／かつお節／ゆ かり	玉ねぎ／しめじ／にん じん／小松菜／もやし ／もも缶	☆備蓄食体験 お茶 ゆかりおにぎり (アルファ化米・ゆかり) お茶 お菓子 スキムミルク お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	420 kcal 17.1 g 7.1 g 75.2 g 0.8 g
2 水	「麦入りごはん」 白身魚のかば焼き風 なすの味噌汁 パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／砂糖／サラ ダ油／片栗粉	牛乳(AMおやつ)／生 揚げ／メルルーサ／味 噌／脱脂粉乳	なす／もやし／人参 玉ねぎ／ねぎ／パイン 缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	592 kcal 18.3 g 17.0 g 96.3 g 1.6 g
3 木	「麦入りごはん」 ポークチャップ きゅうりとコーンの甘酢 トマト	米・精白米／セイバク ／サラダ油／砂糖／お 菓子	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／脱脂粉乳	きゅうり／キャベツ／ にんじん／とうもろこ し／玉ねぎ／しめじ ／にんにく／パセリ／ト マト	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	582 kcal 26.2 g 14.1 g 90.2 g 2.6 g
4 金	「麦入りごはん」 ジャーマンポテト オニオンスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油	ヨーグルト(AMおや つ)／ウィンナー(卵・ 乳なし)／チーズ／あ おのり／煮干し／炊き 込みわかめ／かつお節	玉ねぎ／にんじん／パ セリ／キャベツ／セロ リ	お茶 アイスクリーム(2～5歳児) お菓子(0～1歳児) ヨーグルト	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	684 kcal 27.4 g 16.0 g 111.9 g 2.2 g
★ 5 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／ウイ ンナー(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／野菜 ブイヨン／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	560 kcal 11.7 g 16.8 g 94.4 g 1.7 g
7 月	「麦入りごはん」 鯖の中華焼き 具だくさんスープ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖	牛乳(AMおやつ)／さ ば	玉ねぎ／にんにく／ キャベツ／しめじ／に んじん／ねぎ／えのき ／みかん缶	お茶 お菓子 牛乳 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	603 kcal 26.3 g 18.2 g 87.4 g 1.8 g
8 火	「麦入りごはん」 揚げ鶏のレモン煮 もやしのおひたし すまし汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／カクテ ルゼリー	鶏肉／もみのり	レモン／パセリ／もやし ／にんじん／玉ねぎ／小 松菜／しめじ／ねぎ／え のき／みかん缶／もも缶 ／パイン缶	お茶 フルーツポンチ (みかん缶・もも缶・ パイン缶・カクテルゼリー) お茶 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	481 kcal 18.2 g 11.2 g 79.3 g 1.1 g
9 水	「麦入りごはん」 豚肉のスタミナ炒め グリーンサラダ カミカミ昆布	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／昆布つくだ煮／脱 脂粉乳／煮干し	しめじ／玉ねぎ／にん にく／きゅうり／とう もろこし／キャベツ／ 人参／もやし／生姜	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	606 kcal 26.4 g 17.4 g 89.8 g 1.3 g
10 木	「麦入りごはん」 豚肉と野菜の生姜焼き 春雨サラダ チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／はるさめ ／ごま／食パン(卵・乳 なし)	ヨーグルト／豚肉／ チーズ／脱脂粉乳／ ロースハム(卵・乳な し)	しょうが／きゅうり／ もやし／しめじ／キャ ベツ／玉ねぎ／にんじ ん	スキムミルク ジャムサンド (食パン・イチゴジャム) ヨーグルト	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	574 kcal 28.0 g 13.7 g 88.3 g 1.8 g
11 金	「麦入りごはん」 チキンポトフ 切干しサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま油／ 砂糖	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／ウィンナー(卵・乳 なし)／ツナ／ふりか け／脱脂粉乳／昆布	にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／ブロッコ リ／切干し大根／ きゅうり	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	624 kcal 24.6 g 17.7 g 98.5 g 1.7 g
★ 12 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	ゆかり／ウィンナー (卵・乳・大豆なし)	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／ぶなしめ じ／野菜ブイヨン／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	1杯 [※] - たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	556 kcal 11.5 g 16.4 g 94.1 g 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				
14 / 月	「麦入りごはん」 豚肉と野菜のきんぴら ブロッコリーのサラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／糸こんにゃく／ ごま／サラダ油／ 砂糖／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／鶏ささ身／脱脂 粉乳	にんじん／玉ねぎ／ご ぼう／ねぎ／ブロッ コリー／とうもろこし／ みかん缶	スキムミルク お菓子		I・糖質 - たんぱく質	592 kcal 24.2 g
15 / 火	「麦入りごはん」 筑前煮 小松菜ののり和え パイン缶	米・精白米／セイバク ／里芋／糸こんにゃく ／サラダ油／砂糖／ じゃがいも／片栗粉	鶏肉／焼きのり／青の り	にんじん／れんこん／ 生しいたけ／いんげん ／ごぼう／もやし／小 松菜／パイン缶	お茶 青のりポテトフライ (じゃがいも・あおのり・片栗粉・ 塩・サラダ油)		I・糖質 - たんぱく質	423 kcal 16.1 g
★ 16 / 水	チキン南蛮丼 カラフルサラダ きのこスープ 十五夜デザート Happy Lunch	お菓子／米・精白米／ 片栗粉／サラダ油／マ ヨネーズ(卵なし)／ゼ リー	牛乳(AMおやつ)／鶏 肉／ロースハム(卵・乳 なし)／脱脂粉乳	椎茸／しめじ／えのき ／にんじん／キャベツ ／とうもろこし／もや し／玉ねぎ／ねぎ	スキムミルク お菓子		I・糖質 - たんぱく質	563 kcal 27.0 g
17 / 木	「麦入りごはん」 白身魚のオーロラソースかけ コンソメスープ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／マヨネーズ (卵なし)／じゃがいも ／食パン(卵・乳なし)	ヨーグルト／メルルー サ／ベーコン(卵・乳な し)	キャベツ／にんじん／ 玉ねぎ／トマト／とう もろこし	スキムミルク カリカリラスク (食パン・砂糖)		I・糖質 - たんぱく質	460 kcal 21.0 g
18 / 金	「麦入りごはん」 ポークカレー キャベツのバジルサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／オリーブ 油／カレールー	牛乳(AMおやつ)／豚 肉／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんじん／り んご／キャベツ／きゅ うり／とうもろこし／ バジル／甘夏缶	スキムミルク お菓子 煮干し		I・糖質 - たんぱく質	572 kcal 21.0 g
★ 19 / 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／ウイ ンナー(卵・乳・大豆な し)	にんじん／玉ねぎ／ね ぎ／ぶなしめじ／野菜 ブイヨン／果汁	果汁 お菓子		I・糖質 - たんぱく質	560 kcal 11.7 g
24 / 木	「麦入りごはん」 肉団子スープ カレー風味サラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／ じゃがいも／オリーブ 油	牛乳(AMおやつ)／鶏 ひき肉／ウィンナー (卵・乳なし)／脱脂粉 乳	玉ねぎ／小松菜／もや し／ねぎ／にんじん／ きゅうり／トマト	スキムミルク お菓子		I・糖質 - たんぱく質	613 kcal 24.3 g
25 / 金	「麦入りごはん」 鶏のから揚げ 切干大根のナポリタン風 梨	米・精白米／セイバク ／サラダ油／片栗粉／ お菓子	ヨーグルト／鶏肉／ ベーコン(卵・乳なし) ／脱脂粉乳	ピーマン／にんじん／ 玉ねぎ／にんにく／ しょうが／切干し大根 ／梨	スキムミルク お菓子		I・糖質 - たんぱく質	464 kcal 18.7 g
★ 26 / 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	ゆかり／ウィンナー (卵・乳・大豆なし)	ゆかり／にんじん／玉 ねぎ／ねぎ／ぶなしめ じ／野菜ブイヨン／果 汁	果汁 お菓子		I・糖質 - たんぱく質	556 kcal 11.5 g
28 / 月	「麦入りごはん」 カリッとサーモン カルシウムたっぷりサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／ご ま／オリーブ油	牛乳(AMおやつ)／鮭 ／干ひじき／しらす干 し／寒天	小松菜／キャベツ／に んじん／とうもろこし ／トマト／ぶどう果汁 ／りんご果汁	お茶 ぶどうゼリー (ぶどう果汁・りんご果汁 寒天)		I・糖質 - たんぱく質	547 kcal 28.0 g
29 / 火	「麦入りごはん」 チキンの照焼き 小松菜のゆかりあえ わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖	鶏肉／ゆかり／わかめ	小松菜／キャベツ／に んじん／えのき／みず な／玉ねぎ	お茶 お菓子		I・糖質 - たんぱく質	444 kcal 12.9 g
30 / 水	「麦入りごはん」 秋野菜のかき揚げ ピーマンサラダ ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／さつまいも ／小麦粉／サラダ油／ ピーマン	牛乳(AMおやつ)／竹 輪(卵・乳なし)／干ひ じき／ロースハム(卵・ 乳なし)／ふりかけ／ 脱脂粉乳	なす／にんじん／玉ね ぎ／いんげん／きゅう り／とうもろこし	スキムミルク お菓子		I・糖質 - たんぱく質	590 kcal 18.1 g

食事を通して五感を刺激

食べるという事は一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。

- ①視覚(色・形・大きさ)②味覚(様々な食材・料理の味)③嗅覚(食材の風味)
④聴覚(咀嚼音、語りかけ)⑤触覚(温度、舌触り、手触り、噛み応え)といった5つの感覚は、
外からの繰り返し刺激により、発達し、体と脳の成長を促します。毎日の食事を楽しくとり、
五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

