



9月の献立表



栄養素	食事摂取基準		給与栄養量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)	465	570	535	577
蛋白質(g)	15~23	18~28	19.6	21.6
脂肪(g)	10~16	13~19	18.5	19.3
カルシウム(mg)	215	290	248	229

乳児：10時おやつ・昼食（主食+副菜）・3時おやつ
 幼児：昼食（主食+副菜）・3時おやつ

日	曜日	乳 幼 児		使用材料3色食品表			乳 児	乳 幼 児
		主 食	昼 食	赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金		厚揚げとかぼちゃのどぼろ煮 もやしの酢の物・なし	牛乳・厚揚げ・とりミンチ・寒天	米・麦・ビスケット・油・砂糖・ごま・ごま油・クッキー	かぼちゃ・人参・もやし・きゅうり・なし・ぶどうジュース		 クッキー ぶどうゼリー
2	土		和風スパゲティ 胡瓜のかりこり漬汁・バナナ	牛乳・ちくわ・しらす干し・かつお節・のり	スパゲティ・せんべい・油・ごま	玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・きゅうり・レモン・バナナ		
4	月		鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツゆかり和え・野菜たっぷりスープ	牛乳・とり肉・チーズ・ベーコン・かつお節・だし昆布・たまご	米・おかき・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖・バター	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・いんげん・トマト・レモン・ズン・オレンジ		 オレンジ ココア煮しパン
5	火		魚の煮付け 切干大根の梅和え・とうがん汁	牛乳・さば・ひじき・かつお節・だし昆布・豆腐	米・クラッカー・油・白玉粉・砂糖	生姜・白ねぎ・こんにやく・切干し大根・人参・きゅうり・梅干し・とうがん・えのき・ねぎ・レモン・キウイフルーツ		 クッキー 青いレモンのお団子
6	水		高野豆腐の親子煮 もやしのごま和え・バナナ	牛乳・高野豆腐・とり肉・たまご・寒天	米・麦・ビスケット・油・砂糖・ごま・せんべい	玉ねぎ・人参・干しいたけ・いんげん・もやし・コーン・バナナ・もも缶・りんごジュース		 せんべい りんごゼリー
7	木		チロカン フレンチサラダ・わかめスープ	牛乳・いんげん豆・豚ミンチ・わかめ・ベーコン・かつお節・ツナ	ロールパン・せんべい・じゃがいも・油・砂糖・米	人参・玉ねぎ・パセリ・にんにく・キャベツ・パイン缶・オレンジ		 オレンジ ツナおにぎり
8	金		春巻きのかわり揚げ もやしの酢の物・すまし汁	牛乳・はんぺん・かつお節・だし昆布・寒天	米・クッキー・かたくりこ・マヨネーズ・春巻きの皮・油・ごま・砂糖・ふ・ビスケット	ねぎ・コーン・人参・もやし・きゅうり・しめじ・もも缶・パイン缶		 クッキー カクテルゼリー
9	土		きつねうどん キャベツのおかか和え・ミニトマト	牛乳・油あげ・かつお節	うどん・おかき・砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ・キャベツ・ミニトマト		
11	月		肉じゃが キャベツのお浸し・バナナ	牛乳・牛肉・しらす干し・かつお節	米・麦・せんべい・じゃがいも・砂糖・油・食パン・バター	玉ねぎ・人参・グリーンピース・こんにやく・キャベツ・バナナ・なし		 なし ラスクパン
12	火		さわらのみそ焼き 野菜のごま和え・すまし汁	牛乳・さわら・みそ・かまぼこ・豆腐・かつお節・だし昆布	米・ビスケット・油・ごま・砂糖・小麦粉・無塩バター	生姜・ねぎ・小松菜・もやし・人参・バナナ		 バナナ さくさく人参クッキー
13	水		ししじゅーしー 胡瓜の酢の物・みそ汁	牛乳・豚肉・昆布・わかめ・みそ・いりこ・アイスクリーム	米・クッキー・砂糖・ビスケット	干しいたけ・人参・きゅうり・なす・えのき・ねぎ		 クッキー アイスクリーム
14	木		たごボール ミネストローネ・バナナ	牛乳・たごこま・かつお節・青のり・ベーコン・鮭	ロールパン・あられ・小麦粉・油・マカロニ・米	キャベツ・人参・コーン・グリーンピース・玉ねぎ・いんげん・トマト・にんにく・バナナ・ピーマン・オレンジ		 あられ 鮭チャーハン
15	金		ビビンバ ほうれん草おかか和え・わかめスープ	牛乳・牛肉・かまぼこ・かつお節・わかめ・だし昆布・寒天	米・クラッカー・ごま油・砂糖・春雨・せんべい	にんにく・人参・もやし・ニラ・ほうれん草・白ねぎ・生姜・みかん缶・みかんジュース		 クッキー みかんゼリー
16	土		味噌ラーメン キャベツレモン漬汁・オレンジ	牛乳・豚肉・みそ・かつお節	中華そば・あられ・ごま油・砂糖	もやし・人参・コーン・ねぎ・キャベツ・レモン・オレンジ		
19	火		カレーライス 和風サラダ・ミニトマト	牛乳・豚肉・ツナ・ウインナー	米・せんべい・じゃがいも・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま・パイン缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・りんご・キャベツ・ミニトマト・バナナ		 バナナ ウインナーパイ
20	水		ひじきご飯・ちくわの磯辺揚げ 胡瓜の酢の物・すまし汁	牛乳・とりミンチ・ひじき・油あげ・ちくわ・青のり・しらす干し・わかめ・かつお節	米・ビスケット・砂糖・ごま・小麦粉・油・ふ・せんべい	いんげん・人参・きゅうり・ねぎ・バナナ・もも缶・みかん缶・パイン缶		 せんべい フルーツミックス
21	木		鶏肉とピーマンのオレンジ煮 キャベツのサラダ・かぼちゃのスープ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・ヨーグルト	食パン・クラッカー・マーメイド・砂糖・油	ピーマン・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ・なし		 クッキー ヨーグルト
22	金		筑前煮 磯辺和え・かき卵汁	牛乳・とり肉・厚揚げのり・豆腐・たまご・だし昆布・かつお節・寒天	米・あられ・里芋・油・砂糖・ごま油・クッキー	人参・こんにやく・ごぼう・いんげん・もやし・キャベツ・ねぎ・もも缶		 クッキー ももゼリー
25	月		アドボ 春雨スープ・キャベツのごま和え	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節	米・クッキー・春雨・ごま・ごま油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・油	玉ねぎ・しいたけ・人参・パセリ・キャベツ・オレンジ		 クッキー フライドポテト
26	火		さんまの蒲焼き風 もやしの香りしめじ・みそ汁・ミニトマト	牛乳・さんま・みそ・いりこ・きなこ	米・おかき・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・ごま油・もち米・つぶあん	生姜・もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・ミニトマト・バナナ		 バナナ おはぎ
27	水		中華丼 切干大根の酢の物・オレンジ	牛乳・豚肉・いか・えび・わかめ・カルピス・寒天	米・クラッカー・かたくりこ・ごま油・砂糖・ビスケット	人参・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・ねぎ・生姜・切干し大根・きゅうり・オレンジ		 クッキー ホワイトゼリー
28	木		スパイシーチキン もやしスープ・フレンチサラダ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節	ロールパン・せんべい・かたくりこ・油・米	人参・もやし・ねぎ・きゅうり・コーン・キウイフルーツ		 せんべい ゆかりおにぎり
29	金		肉団子のスープ バスタサダ・オレンジ	牛乳・とりミンチ・たまご・かつお節・豆腐	米・麦・ビスケット・かたくりこ・スパゲティ・油・砂糖・白玉粉・クッキー	玉ねぎ・生姜・人参・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ・みかん缶・パイン缶		 クッキー 白玉ポンチ
30	土		焼きそば 胡瓜のごま和え・オレンジ	牛乳・豚肉・青のり・かつお節	中華そば・あられ・油・ごま・砂糖	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・オレンジ		
行事食			こぎつね寿司 えびフライ・おかか和え すまし汁・ぶどう	牛乳・とりミンチ・油あげ・かつお節・えび・たまご・わかめ・豆腐・だし昆布	おかき・米・砂糖・ごま・小麦粉・パン粉・バター・くり甘露煮	人参・いんげん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ねぎ・ぶどう・なし		 なし 栗のケーキ

2023年度 三原市こども部こども保育課



9月給食目標 朝食を食べよう!

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。