



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 | | さわらのみぞ焼き 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・みぞ汁 | 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 せんべい 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 | | アトポ 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・みぞ汁・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。