

10月の献立表

栄養素	区分		食事摂取基準		給与栄養量	
	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)	465	400	540	440		
蛋白質(g)	15~23	14~24	19.9	19.0		
脂肪(g)	10~16	13~19	19.3	19.5		
カルシウム(mg)	215	285	264	245		

乳児：10時おやつ・昼食（主食＋副菜）・3時おやつ

幼児：昼食（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 (乳児のみ)	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
2	月		マーボー豆腐 もやしのナムル・バナナ	牛乳・豆腐・豚ミンチ・みそ・ ペーコン・チーズ	米・ごま・せんべい・砂糖・ごま油・ かたくりこ食パン	玉ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・ねぎ・ きゅうり・人参・もやし・バナナ・ピーマン・ オレンジ	せんべい	オレンジ ビストースト
3	火		鶏のあっさり煮 キャベツのサラダ・みぞ汁	牛乳・とり肉・ツナ・みそ・いりこ・ たまご	米・クッキー・じゃがいも・砂糖・油・ バター・アーモンド	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・人参・なす・ ねぎ・かぼちゃ・なし	クッキー	なし スイートパンフキン
4	水		魚のレモン風味 キャベツのゆかり和え・あらめの煮付け	牛乳・メルルーサ・あらめ・油あげ	米・ビスケット・かたくりこ・油・砂糖・クッキー	レモン・キャベツ・こんにやく・人参・いんげん・ バナナ・もも・びん・みかん・バナナ缶	ビスケット	クッキー フルーツポンチ
5	木		マカロニグラタン あっさりサラダ・バナナ	牛乳・とり肉・チーズ・ハム・鮭	ロールパン・せんべい・マカロニ・バター・ 小麦粉・じゃがいも・油・砂糖・米	玉ねぎ・パセリ・きゅうり・人参・バナナ・ ねぎ・キウイフルーツ	せんべい	キウイ チャーハン
6	金		豚肉の生姜焼き 相性汁・オレンジ	牛乳・豚肉・ベーコン・いりこ・白みそ・ みそ・ヨーグルト・寒天	米・ごま・おろし・油・じゃがいも・砂糖・ クラッカー	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・オレンジ・ バナナ缶	おかき	クラッカー ヨーグルトゼリー
7	土		ジャージャー麺 もやしのおかか和え・ミニトマト	牛乳・豚ミンチ・赤みそ・かつお節	中華そば・せんべい・油・ごま油・かたくりこ・ ごま・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・ きゅうり・もやし・ミニトマト	せんべい	
10	火	※この主食は週 で1回使用します。	カレーライス 和風サラダ・バナナ	牛乳・豚肉・油あげ・かつお節	米・クラッカー・じゃがいも・小麦粉・油・バター・ 砂糖・ごま・とうもろこし	玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんご・ キャベツ・コーン・バナナ・ねぎ・柿	クラッカー	柿 じゃつめん
11	水		ひじき入りたまご焼き マカロニサラダ・みぞ汁	牛乳・たまご・ひじき・ツナ・みそ・ いりこ・かえりいりこ	米・ビスケット・油・マカロニ・砂糖・ふ・ アーモンド・バター	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ キウイフルーツ	ビスケット	キウイ いりこの卵バターキャラメル
12	木		鮭のアングレース ポイルキャベツ・五目スープ	牛乳・鮭・青のり・とり肉・かつお節	ロールパン・せんべい・かたくりこ・油・ パン粉・ごま米	キャベツ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・ もやし・なし	せんべい	なし おかかおにぎり
13	金		芋煮 胡瓜の酢の物・オレンジ	牛乳・牛肉・わかめ・寒天	米・クッキー・里芋・油・砂糖・クラッカー	ごぼう・まいたけ・しめじ・人参・こんにやく・ 白ねぎ・きゅうり・コーン・オレンジ・ ぶどうジュース	クッキー	クラッカー ぶどうゼリー
14	土		中華そば キャベツの甘酢和え・バナナ	牛乳・豚肉・かつお節	中華そば・せんべい・油・ごま・砂糖	もやし・しいたけ・玉ねぎ・ニラ・キャベツ・ 人参・きゅうり・バナナ	せんべい	
16	月		鶏の照り焼き キャベツのサラダ・ピーンスープ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節	米・せんべい・油・砂糖・ピーン・ ホットケーキミックス	生姜・キャベツ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・ ねぎ・キウイフルーツ	せんべい	キウイ ホットケーキ
17	火		洋風かき揚げ 白菜のレモン漬汁・みぞ汁	牛乳・ツナ・たまご・みそ・いりこ・ おから	米・クッキー・小麦粉・油・砂糖・バター・ アーモンド	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・白菜・ もやし・レモン・大根・しいたけ・ねぎ・オレンジ	おかき	オレンジ おからクッキー
18	水		かみかみ炒め すまし汁・バナナ	牛乳・豚肉・みそ・豆腐・わかめ・ かつお節・だし昆布	米・ビスケット・ごま油・ごま・砂糖・さつまいも	ごぼう・こんにやく・人参・れんこん・枝豆・ ねぎ・バナナ・キウイフルーツ	ビスケット	キウイ ふかし芋
19	木		ビーフシチュー スパゲティサラダ・りんご	牛乳・牛肉・ツナ・わかめ	ロールパン・あられ・じゃがいも・油・小麦粉・ スパゲティ・マヨネーズ・米	人参・玉ねぎ・いんげん・きゅうり・コーン・ りんご・オレンジ	あられ	オレンジ わかめおにぎり
20	金		魚の煮付け わかめの酢の物・みぞ汁・オレンジ	牛乳・さば・わかめ・みそ・いりこ・ 寒天	米・クラッカー・砂糖・ごま・ごま油・ じゃがいも・せんべい	生姜・白ねぎ・もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・ オレンジ・みかんジュース・レモン	クラッカー	せんべい キャロットゼリー
21	土		カレーうどん 胡瓜のかりこり漬汁・りんご	牛乳・牛肉・油あげ・かつお節	うどん・あられ・油・バター・小麦粉・ごま	人参・玉ねぎ・ねぎ・きゅうり・レモン・りんご	あられ	
23	月		鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ・バナナ	牛乳・とり肉・生クリーム・豚肉・青のり	米・せんべい・油・小麦粉・じゃがいも・ 砂糖・中華そば	玉ねぎ・にんにく・生姜・きゅうり・人参・ バナナ・キャベツ・キウイフルーツ	せんべい	キウイ 焼きそば
24	火	※この主食は週 で1回使用します。	きつたま芋ご飯・さわらの塩焼き 大根と胡瓜の酢の物・みぞ汁	牛乳・さわら・みそ・いりこ・ヨーグルト	米・クッキー・さつまいも・ごま・油・砂糖・ふ	大根・きゅうり・人参・えのき・ねぎ・オレンジ	クッキー	オレンジ ヨーグルト
25	水		豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え・バナナ	牛乳・豚肉・厚揚げ・かつお節・ 生クリーム・ゼラチン	米・あられ・砂糖・いちごジャム・おかき	大根・人参・いんげん・白菜・バナナ	あられ	おかき いちごムース
26	木		キーマカレー マゼドアンサラダ・りんご	牛乳・ひびきミンチ・油あげ	食パン・せんべい・砂糖・小麦粉・油・じゃがいも・ 米・ごま	人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ にんにく・きゅうり・りんご・オレンジ	せんべい	オレンジ いぬい寿司
27	金		高野豆腐のから揚げ キャベツのおかか和え・みぞ汁	牛乳・高野豆腐・かつお節・わかめ・ みそ・いりこ・寒天	米・ビスケット・かたくりこ・油・じゃがいも・ 砂糖・クッキー	にんにく・生姜・キャベツ・人参・ねぎ・白菜・ みかん缶・みかんジュース	ビスケット	クッキー みかんゼリー
28	土		スープスパゲティ コールスロー・りんご	牛乳・えび・かつお節・チーズ	スパゲティ・あられ・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・ きゅうり・りんご	あられ	
30	月		干草焼き 白菜の浅漬汁・豚汁	牛乳・たまご・とりミンチ・かつお節・ 昆布・豚肉・油あげ・いりこ・みそ・ ウインナー	米・クラッカー・油・さつまいも・ロールパン	玉ねぎ・りんご・にんにく・ねぎ・レモン・ キャベツ・人参・クリームコーン・ コーン・パセリ・人参ジュース・かぼちゃ	クラッカー	柿 ホットドッグ
31	火		鶏肉のバーベキューソースかけ キャベツのレモン漬汁・コーンスープ	牛乳・とり肉・ベーコン	米・せんべい・油・砂糖・米粉		せんべい	りんご ソフトクッキー
行事食			まいりけご飯 りんごのロケット・キャベツのサラダ すまし汁・ぶどう	牛乳・とり肉・油あげ・だし昆布・ ひびきミンチ・たまご・ツナ・ わかめ・かつお節	おかき・米・じゃがいも・小麦粉・パン粉・油・ フリッツ・アーモンド・ふ・バター・砂糖・ バインシート	まいりけしめじ・しいたけ・人参・りんご・ キャベツ・きゅうり・コーン・ねぎ・ぶどう・ かぼちゃ・みかん	おかき	みかん パンフキンパイ

2023年度 三原市こども部こども保育課



10月給食目標 旬の食べものを知ろう！

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。