

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
熱量(kcal)		465	400	532	428
蛋白質(g)		15~23	14~24	20.2	19.2
脂 肪(g)		10~16	13~19	19.1	18.8
カルシウム(mg)		215	285	273	254

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	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
1	火		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	米・せんべい・砂糖・ごま油・かたくりこ・米粉・油	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・人参ジュース・かぼちゃ・オレンジ	せんべい	オレンジソフトクッキー
2	水		豚肉の生姜焼き キャベツの酢の物・相性汁	牛乳・豚肉・しらす干し・ベーコン・いりこ・白みそ・みそ・寒天	米・ごま・ビスケット・油・砂糖・じゃがいも・クラッカー	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・キャベツ・ぶどうジュース	ビスケット	ぶどうゼリー
3	木		シチュー スパゲティサラダ・オレンジ	牛乳・豚肉・ツナ・鮭	ロールパン・おかき・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・オレンジ・ねぎ・キウイフルーツ	おかき	キウイチャーハン
4	金		魚のしモン風味 キャベツのゆかり和え・ひじきの煮付け	牛乳・メルルサー・ひじき・油あげ・寒天	米・クラッカー・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・みかんジュース・レモン	クラッカー	クッキー キャロットゼリー
5	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	
7	月		ひじき入りたまご焼き マカロニサラダ・みそ汁	牛乳・たまご・ひじき・ツナ・みそ・いりこ・ベーコン・チーズ	米・ビスケット・油・マカロニ・砂糖・ふ・食パン	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ピーマン・オレンジ	ビスケット	オレンジビスケット
8	火		ごぼうと豆のキーマカレー 和風サラダ・バナナ	牛乳・豚ミンチ・大豆・みそ・たまご	米・あられ・油・砂糖・ごま・小麦粉・バター	ごぼう・玉ねぎ・人参・いんげん・生姜・にんにく・トマト・キャベツ・コーン・バナナ・キウイフルーツ	あられ	マーマレード
9	水		芋煮 きゅうりの酢の物・オレンジ	牛乳・牛肉・わかめ・ヨーグルト・寒天	米・クラッカー・里芋・油・砂糖・クッキー	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・パイン缶	クラッカー	クッキー ヨーグルトゼリー
10	木		鮭のアングレース ボイルキャベツ・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・米・ごま	キャベツ・人参・ほうれん草・玉ねぎ・もやし・なし	せんべい	おなかおにぎり
11	金		鶏の照り焼き 炊き合わせ・すまし汁	牛乳・とり肉・厚揚げ・かつお節・わかめ・だし昆布・かえりいりこ	米・クッキー・じゃがいも・砂糖・ふ・アーモンド・バター	生姜・人参・さやえんどう・ねぎ・キウイフルーツ	クッキー	キウイおにぎり
12	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	
15	火		炒り豆腐 春雨の酢の物・オレンジ	牛乳・豆腐・とりミンチ・たまご	米・クッキー・油・砂糖・春雨・さつまいも・ホットケーキミックス	こんにやく・干しいたけ・人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ・キウイフルーツ	クッキー	さつま芋煮しパン
16	水		魚の煮付け もやしのごま和え・みそ汁・バナナ	牛乳・さば・みそ・いりこ・寒天	米・ビスケット・ごま・砂糖・じゃがいも・クラッカー	生姜・白ねぎ・もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・バナナ・みかん缶・みかんジュース	ビスケット	みかんゼリー
17	木		マカロニグラタン あっさりサラダ・オレンジ	牛乳・とり肉・チーズ・ハム・油あげ	ロールパン・あられ・マカロニ・バター・小麦粉・じゃがいも・油・砂糖・米・ごま	玉ねぎ・パセリ・きゅうり・人参・オレンジ・なし	あられ	いない寿司
18	金		洋風かき揚げ 白菜のしモン漬け・みそ汁	牛乳・ツナ・たまご・みそ・いりこ・きなこ	米・クラッカー・小麦粉・油・砂糖・マカロニ	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・バナナ	クラッカー	バナナマカロニきなこ
19	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・せんべい・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	せんべい	
21	月		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・油あげ	米・おかき・砂糖・そうめん	大根・人参・いんげん・白菜・バナナ・ねぎ・オレンジ	おかき	オレンジにゅうめん
22	火		さつま芋ご飯・さわらの塩焼き もやしときゅうりの酢の物・みそ汁	牛乳・さわら・みそ・いりこ	米・クッキー・さつまいも・ごま・油・砂糖・ふ・ホットケーキミックス	もやし・きゅうり・人参・えのき・ねぎ・キウイフルーツ	クッキー	ホットケーキ
23	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・寒天	米・ビスケット・ごま油・ごま・砂糖・せんべい	ごぼう・こんにやく・人参・れんこん・枝豆・ねぎ・バナナ・みかんジュース・レモン	ビスケット	せんべいキャロットゼリー
24	木		鶏肉のケチャップ煮 チョップドサラダ・バナナ	牛乳・とり肉・生クリーム・大豆・ヨーグルト	食パン・ビスケット・油・小麦粉・じゃがいも・ごま	玉ねぎ・にんにく・生姜・人参・きゅうり・コーン・バナナ・オレンジ	ビスケット	オレンジヨーグルト
25	金		高野豆腐のかから揚げ キャベツのおかか和え・みそ汁	牛乳・高野豆腐・かつお節・わかめ・みそ・いりこ	米・せんべい・かたくりこ・油・じゃがいも・クッキー	にんにく・生姜・キャベツ・人参・ねぎ・白菜・バナナ・もも缶・みかん缶・パイン缶	せんべい	キウイフルーツボンボン
26	土		カレーうどん きゅうりのかき揚げ・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	
28	月		五目きんぴら きゅうりの酢の物・みそ汁	のり・牛乳・とり肉・わかめ・みそ・いりこ・ウインナー	米・クラッカー・ごま・砂糖・油・ロールパン	ごぼう・こんにやく・人参・いんげん・きゅうり・大根・みかん缶・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・キャベツ・バナナ	クラッカー	バナナホットドッグ
29	火		千草焼き 白菜の浅漬け・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・おから	米・あられ・油・さつまいも・小麦粉・バター・砂糖・アーモンド	玉ねぎ・グリーンピース・干しいたけ・白菜・きゅうり・人参・大根・こんにやく・白ねぎ・オレンジ	あられ	おからクッキー
30	水		さんまの蒲焼き もやしの香りとえ・すまし汁	牛乳・さんま・豆腐・かつお節・だし昆布	米・クッキー・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・ごま油・さつまいも	生姜・もやし・人参・しめじ・キウイフルーツ	クッキー	キウイふかし芋
31	木		豚肉と白菜の豆乳シチュー コールスロー・チーズ	牛乳・豚肉・白みそ・豆乳・チーズ・たまご	ロールパン・おかき・かたくりこ・油・砂糖・バター・アーモンド	白菜・人参・生姜・ねぎ・キャベツ・レーズン・かぼちゃ・りんご	おかき	りんごスイートパン
行事食			まいたけご飯 りんごのコロケ・キャベツのサラダ すまし汁・みかん	牛乳・とり肉・油あげ・だし昆布・合びきん・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・プリンツ・アーモンド・ふ・バター・砂糖・パイシート	まいたけ・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・みかん・かぼちゃ・なし	おかき	なしパン

2024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。