



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	529	432
蛋白質(g)		15~23	14~24	20.8	20.0
脂肪(g)		10~16	13~19	17.8	17.5
カルシウム(mg)		215	285	260	241

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
1	土		わかめうどん キャベツの甘酢和え・バナナ	牛乳・とり肉・わかめ・かつお節・だし昆布	うどん・あられ・砂糖	人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・バナナ	あられ	
3	月		高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草ごま和え・みそ汁	牛乳・高野豆腐・とりミンチ・だし昆布・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・チーズ	米・ビスケット・里芋・油・砂糖・ごま・フランスパン・マヨネーズ	大根・人参・干しいたけ・いんげん・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・ねぎ・キウイフルーツ	ビスケット	キウイ フランスパンせんべい
4	火		カレーライス グリーンサラダ・バナナ	牛乳・牛肉	米・おかし・じゃがいも・小麦粉・バター・油・砂糖・バインスト	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・レズン・バナナ・りんご・オレンジ	おかし	オレンジ アップルパイ
5	水		魚の煮付け 白菜の磯辺和え・豚汁	牛乳・さば・のり・豚肉・油あげ・いりこ・みそ・カルピス・寒天	米・麦・せんべい・砂糖・ごま油・さつまいも・油・クッキー	生姜・白ねぎ・白菜・小松菜・人参・大根・こんにゃく・ねぎ・ごぼう	せんべい	クッキー ホワイトゼリー
6	木		ツナのコロッケ キャベツのゆかり和え・春雨スープ	牛乳・ツナ・たまご・とり肉・かつお節	ロールパン・あられ・じゃがいも・小麦粉・パン粉・油・春雨・ごま油・米・ごま	れんこん・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・チンゲン菜・しいたけ・人参・キウイフルーツ	あられ	キウイ おかしおにぎり
7	金		豆腐の肉みそオープン焼き もやしのナムル・きのこ汁	のり・牛乳・豆腐・豚ミンチ・みそ・かつお節	米・クラッカー・マヨネーズ・砂糖・ごま油・ビスケット	玉ねぎ・コーン・ほうれん草・もやし・人参・なめこ・えのき・ねぎ・バナナ・もも缶・みかん缶・バイン缶	クラッカー	ビスケット フルーツミックス
8	土		五目中華そば 大根とわかめの酢の物・りんご	牛乳・豚肉・かつお節・わかめ	中華そば・せんべい・ごま油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・干しいたけ・ねぎ・大根・りんご	せんべい	
10	月		豚肉の生姜焼き マカロニサラダ・みそ汁	牛乳・豚肉・油あげ・みそ・いりこ・魚肉ソーセージ・青のり	米・クラッカー・油・マカロニ・マヨネーズ・ふ・中華そば	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ブロッコリー・コーン・キャベツ・ねぎ・わけぎ・オレンジ	クラッカー	オレンジ わけぎ焼きそば
12	水		八宝菜 大根と昆布のなます・ぼんかん	牛乳・豚肉・えび・昆布・かえりいりこ	米・せんべい・かたくりこ・ごま油・砂糖・アーモンド・バター	人参・玉ねぎ・きくらぎ・白菜・ピーマン・生姜・大根・ぼんかん・バナナ	せんべい	バナナ いりこの塩バターキャラメル
13	木		鮭のフライ カレー風味キャベツ・ミネストローネ	牛乳・鮭・たまご・ベーコン・かつお節・しらす干し・みそ	ロールパン・ビスケット・小麦粉・パン粉・油・マカロニ・米・砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・いんげん・トマト・にんにく・白ねぎ・キウイフルーツ	ビスケット	キウイ ねぎみそ焼むすび
14	金		肉団子のスープ パンサンスー・りんご	牛乳・とりミンチ・たまご・かつお節・ハム・ゼラチン・豆乳	米・あられ・かたくりこ・ごま油・砂糖・クラッカー	玉ねぎ・生姜・人参・干しいたけ・白菜・もやし・きゅうり・りんご	あられ	クラッカー 豆乳アイン
15	土		きつねうどん 紅白なます・オレンジ	牛乳・油あげ・かつお節	うどん・おかし・砂糖・ごま	人参・ねぎ・大根・オレンジ	おかし	
17	月		親子煮 白菜のごま和え・みそ汁	牛乳・とり肉・たまご・みそ・いりこ・しらす干し	米・ビスケット・油・砂糖・ごま上新粉・小麦粉・ごま油	玉ねぎ・人参・干しいたけ・いんげん・白菜・かぼちゃ・えのき・ねぎ・ニラ・コーン・キウイフルーツ	ビスケット	キウイ 千千ミ
18	火		レンコンご飯・ちくわの磯辺揚げ キャベツの酢の物・すまし汁	牛乳・ツナ・昆布・ちくわ・青のり・わかめ・かつお節	米・せんべい・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・ふ・ホットケーキミックス	れんこん・人参・キャベツ・ねぎ・バナナ	せんべい	バナナ ホットケーキ
19	水		大豆の五目煮 春雨の酢の物・みそ汁	牛乳・大豆・とり肉・厚揚げ・昆布・ハム・みそ・いりこ・豆乳	米・クラッカー・砂糖・油・春雨・さつまいも・米粉・いちごジャム	こんにゃく・人参・いんげん・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ねぎ・りんご	クラッカー	りんご 米粉のいちご蒸しパン
20	木		えびのチャウダー 南瓜サラダ・オレンジ	牛乳・えび・ベーコン・白みそ・わかめ	食パン・おかし・じゃがいも・バター・油・小麦粉・ごま・砂糖・米	キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ・キウイフルーツ	おかし	キウイ わかめおにぎり
21	金		フーヨーハイ 白菜のごま和え・ピーナツスープ	牛乳・たまご・かにかま・かつお節・だし昆布・わかめ・とり肉・寒天	米・クッキー・ごま油・かたくりこ・ごま・ピーナツ・砂糖・ビスケット	人参・干しいたけ・白ねぎ・いんげん・白菜・もやし・コーン・玉ねぎ・もも缶・りんごジュース	クッキー	ビスケット りんごゼリー
22	土		スープスパゲティ コールスロー・バナナ	牛乳・とり肉・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・バナナ	あられ	
25	火		豚肉とパインのケチャップ炒め 花花サラダ・わかめスープ	牛乳・豚肉・ツナ・ヨーグルト・わかめ・ベーコン・かつお節・豆乳	米・せんべい・油・砂糖・かたくりこ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・りんごジャム	玉ねぎ・人参・グリーンピース・バイン缶・カリフラワー・ブロッコリー・きゅうり・コーン・えのき・りんご・オレンジ	せんべい	オレンジ りんごドーナツ
26	水		魚のアングレース キャベツの甘酢和え・オニオンスープ	牛乳・あじ・青のり・とり肉・かつお節	米・クラッカー・かたくりこ・油・パン粉・砂糖・コーンフレーク	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・パセリ・バナナ	クラッカー	バナナグララー
27	木		マーメイドチキン キャベツとりんごのサラダ・ポタージュスープ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・鮭	食パン・おかし・小麦粉・油・マーメイド・ごま・じゃがいも・バター・米	グリーンピース・キャベツ・りんご・人参・クリームコーン・玉ねぎ・パセリ・ねぎ・キウイフルーツ	おかし	キウイ チャーハン
28	金		おでん もやしの酢の物・バナナ	牛乳・ちくわ・とり肉・かつお節・昆布・わかめ・寒天	米・クッキー・里芋・砂糖・ごま・ビスケット	こんにゃく・大根・人参・もやし・バナナ・ぶどうジュース	クッキー	ビスケット ぶどうゼリー
行事食			赤鬼ランチ 鱈の蒲焼き・コールスロー すまし汁・果物	牛乳・とりミンチ・ちくわ・いわし・わかめ・かつお節・たまご・生クリーム	おかし・米・中華そば・油・かたくりこ・砂糖・ふ・ホットケーキミックス・とんがりコーン	玉ねぎ・人参・ピーマン・レズン・キャベツ・きゅうり・コーン・ねぎ・ぼんかん・もも缶	おかし	スノーケーキ ココアミルク

2024年度 三原市こども部こども保育課



2月給食目標 寒さに負けない身体をつくろう!

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。