

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)	460	570	524	561		
蛋白質(g)	15~23	19~29	19.9	21.9		
脂 肪(g)	10~15	13~19	18.5	19.0		
カルシウム(mg)	210	280	266	255		

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	水		豚肉の生差焼き 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	クラッカー ぶどうゼリー
2	木		シチュー スパゲティサラダ・オレンジ	牛乳・とり肉・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・いんげん冷・きゅうり・コーン・オレンジ・ねぎ・キウイフルーツ	おかし	キウイ チャーハン
3	金		魚のしもん風味 キャベツのゆかり和え・ひじきの煮付け	牛乳・メルルーサ・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・いんげん冷・みかんジュース	クラッカー	クラッカー キャロットゼリー
4	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・生中華そば・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	
6	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・豆腐	米・ビスケット・油・マカロニ・砂糖・ふ・白玉粉	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・レモン・キウイフルーツ	ビスケット	キウイ 青いしものお団子
7	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・大豆水煮・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・いんげん冷・生姜・にんにく・トマト水煮・キャベツ・コーン・バナナ・キウイフルーツ	あられ	キウイ マーブルケーキ
8	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・糸こんにやく・白ねぎ・きゅうり・コーン・オレンジ・パイナップル	クラッカー	クッキー ヨーグルトゼリー
9	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・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	なし おかかおにぎり
10	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 いりこの塩バターキャラメル
11	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・生中華そば・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	
14	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	糸こんにやく・干しいたけ・人参・玉ねぎ・いんげん冷・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	キウイ さつま芋蒸しパン
15	水		魚の煮付け もやしのごま酢和え・みそ汁	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・きゅうり・人参・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶・みかんジュース	ビスケット	クラッカー みかんゼリー
16	木		マカロニグラタン あっさいサラダ・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	なし いない寿司
17	金		おさかなコロッケ 白菜のしもん漬け・みそ汁	牛乳・鮭・チーズ・たまご・みそ・いりこ・きなこ	米・クラッカー・じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・砂糖・マカロニ	玉ねぎ・コーン・白菜・もやし・人参・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
18	土		スースパゲティ コールドロー・りんご	牛乳・えび・かつお節・粉チーズ	スパゲティ・せんべい・砂糖・油	玉ねぎ・人参・グリーンピース冷・キャベツ・きゅうり・りんご	せんべい	
20	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・いんげん冷・白菜・もやし・バナナ・ねぎ	おかき	にゅうめん
21	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・さわか・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	キウイ ホットケーキ
22	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・糸こんにやく・人参・れんこん・枝豆冷・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
23	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・大豆水煮・ヨーグルト	食パン・おかき・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	おかし	オレンジ ヨーグルト
24	金		豆腐のあん寄せ キャベツのおかか和え・オレンジ	牛乳・豆腐・豚肉・かつお節・だし昆布・寒天	米・せんべいかたくりこ・砂糖・クッキー	玉ねぎ・人参・ほうれん草・生姜・キャベツ・オレンジ・もも缶・りんごジュース	せんべい	クッキー りんごゼリー
25	土		カレーうどん きゅうりのカリカリ漬け・りんご	牛乳・豚肉・油あげ・かつお節	茹でうどん・あられ・乾うどん・油・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	
27	月		五目さんぴら 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・いんげん冷・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
28	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・刻み昆布・豚肉・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・グリーンピース冷・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	オレンジ おからクッキー
29	水		さんまのかば焼き風 もやしの香りしめじ・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
30	木		豚肉と白菜の豆乳シチュー コールドロー・チーズ	牛乳・豚肉・白みそ・豆乳・チーズ・卵黄	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	おかし	りんご スイートパンフキン
31	金		肉じゃが 春雨の酢の物・バナナ	牛乳・牛肉・かに・かま・カルピス・寒天	米・クッキー・じゃがいも・砂糖・油・春雨・クラッカー	玉ねぎ・人参・いんげん冷・糸こんにやく・きゅうり・バナナ	クッキー	クラッカー ホワイトゼリー
行事食			まいたけご飯・りんごのコロッケ キャベツのサラダ・すまし汁 パンフキンパイ・なし	牛乳・とり肉・油あげ・だし昆布・合びきミンチ・たまご・わかめ・かつお節	おかき・米・じゃがいも・小麦粉・パン粉・油・ブリッツ・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	おかし	りんご うさぎまんじゅう

2025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。