



# 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	黄	緑		
1 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	<血・肉・骨・歯のもと>	<力や体温のもと>	<体の調子を整える>	10時のおやつ ピスケット
2 木		シチュー スペゲティサラダ・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・スペゲティ・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	おやつ おかき	キウイチャーハン
3 金		魚のレモン風味 キャベツのゆかい和え・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・こんにゃく・人参・いんげん冷・みかんジュース	10時のおやつ 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・ピスケット・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	10時のおやつ ピスケット	キウイ青いレモンのお団子
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cker・里芋・油・砂糖・クッキー	ごぼう・まいたけ・しめじ・人参・糸こんにゃく・白ねぎ・きゅうり・油・オレンジ・パイナップル缶	10時のおやつ クラッcker ヨーグルトゼリー	
9 木		鮭のアングレーズ 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 	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	10時のおやつ クッキー	キウイ いりこの中華パッカーメル
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	糸こんにゃく・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	10時のおやつ クッキー	キウイさつまい芋蒸しパン
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・ピスケット・ごま・砂糖・じやがいも・クラッcker	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	10時のおやつ ピスケット	クラッcker みかんゼリー
16 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・じやがいも・油・砂糖・米・ごま	玉ねぎ・バセリ・きゅうり・人参・オレンジ・なし	10時のおやつ あられ	なし いなり寿司
17 金		おさかなコロッケ 白菜のレモン漬け・みそ汁	牛乳・鮭・チーズ・たまご・みそ・いりこ・きなこ	米・クラッcker・じやがいも・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	10時のおやつ クラッcker	バナナマカロニなご
18 土		スープスペゲティ コーラスロー・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	10時のおやつ おかき	にゅうめん
21 火		さつまい芋ご飯・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	10時のおやつ 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・ピスケット・ごま油・ごま・砂糖・せんべい	ごぼう・糸こんにゃく・人参・れんこん・枝豆冷・ねぎ・バナナ・みかん缶・みかんジュース・レモン	10時のおやつ ピスケット	せんべい キャロットゼリー
23 木		鶏肉のケチャップ煮 チョップトサラダ・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・じやがいも・ごま	玉ねぎ・ににく・生姜・人参・きゅうり・コーン・バナナ・オレンジ	10時のおやつ おかき	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	10時のおやつ せんべい	クッキーりんごゼリー
25 土		カレーうどん きゅうりのかいりごく漬け・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	10時のおやつ あられ	
27 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cker・ごま・砂糖・油・ロールパン	ごぼう・こんにゃく・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	10時のおやつ クラッcker	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・グリンピース冷・干しいたけ・白菜・きゅうり・人参・れんこん・枝豆冷・ねぎ・バナナ・みかん缶・みかんジュース・オレンジ	10時のおやつ 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 もやしの香り和え・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	10時のおやつ 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 コーラスロー・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	10時のおやつ おかき	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・カルビス・寒天	米・クッキー・じやがいも・砂糖・油・春雨・クラッcker	玉ねぎ・人参・いんげん冷・糸こんにゃく・きゅうり・バナナ	10時のおやつ クッキー	クラッcker 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・じやがいも・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・干しいたけ・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	10時のおやつ おかき	りんごうさきまんじゅう

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。