



栄養素	食事摂取基準		給与栄養量	
	乳 児	幼 児	乳 児	幼 児
熱 量 (kcal)	460	570	530	574
蛋白質 (g)	15～23	19～29	20.5	23.0
脂 肪 (g)	10～15	13～19	18.0	18.9
カルシウム (mg)	210	280	264	251

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
5	月		じゃが芋のどぼろ煮 じゃこ入り酢の物・みそ汁	のり・牛乳・とりミンチ・しらす干し・油あげ・わかめ・みそ・いりこ・きなこ	米・せんべい・じゃがいも・砂糖・油・マカロニ	玉ねぎ・人参・グリーンピース冷・キャベツ・大根・みかん	せんべい	みかん マカロニきなこ
6	火		豆腐豚カツ すまし汁・フロッコリーのごま和え	牛乳・豚肉・豆腐・粉カツオ・たまご・かつお節・だし昆布・かえりいりこ	米・おかき・小麦粉・パン粉・油・ふ・ごま・砂糖・アーモンド	えのき・ねぎ・ブロッコリー・人参・りんご	おかき	りんご じゃこチップ
7	水		ビビンバ キャベツのレモン漬け・わかめスープ	牛乳・牛乳・わかめ・だし昆布・かつお節	米・ビスケット・砂糖・ごま油・春雨	にんにく・人参・もやし・ニラ・キャベツ・レモン・白ねぎ・生姜・大根・かぶ・バナナ	ビスケット	バナナ 七草がゆ
8	木		コーンシチュー フレンチサラダ・バナナ	牛乳・とり肉・生クリーム・わかめ	食パン・クラッカー・じゃがいも・バター・油・小麦粉・砂糖・米	コーン・人参・玉ねぎ・いんげん冷・キャベツ・パイン缶・バナナ・キウイフルーツ	クラッカー	キウイ わかめおにぎり
9	金		鮭の塩焼き 切り干し大根の梅和え・みそ汁	牛乳・鮭・ひじき・豆腐・みそ・いりこ・小豆	米・クッキー・油・さつまいも・砂糖	切り干し大根・人参・きゅうり・梅干し・玉ねぎ・ねぎ・みかん	クッキー	みかん 芋ぜんざい
10	土		カレーうどん キャベツの酢の物・バナナ	牛乳・豚肉・かつお節・しらす干し	茹でうどん・せんべい・乾うどん・じゃがいも・油・小麦粉・砂糖	人参・玉ねぎ・グリーンピース冷・キャベツ・バナナ	せんべい	
13	火		ひじき入り豆腐 みそ汁・バナナ	牛乳・豆腐・とりミンチ・ひじき・たまご・わかめ・みそ・いりこ・大豆・豆乳・しらす干し・チーズ	米・クラッカー・油・砂糖・白玉粉・米粉・かたくりこ	糸こんにやく・干しいたけ・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・バナナ・キウイフルーツ	クラッカー	キウイ べったんごパン
14	水		豚肉と大根の煮物 もやしのごま和え・りんご	のり・牛乳・豚肉・厚揚げ・カルピス・ゼラチン	米・せんべい・ごま・砂糖・クッキー	大根・人参・いんげん冷・もやし・りんご・オレンジジュース	せんべい	クッキー 二色ゼリー
15	木		たこボール ミネストローネ・バナナ	牛乳・たこ・たまご・かつお節・青のり・ベーコン	ロールパン・ビスケット・小麦粉・油・マカロニ・米・ごま	キャベツ・コーン・グリーンピース冷・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト水煮・にんにく・バナナ・みかん	ビスケット	みかん おかかおにぎり
16	金		鶏肉の照り焼き ツナおから・みそ汁	牛乳・とり肉・おから・ツナ・だし昆布・かつお節・いりこ・みそ	米・クッキー・砂糖・油・さつまいも	こんにやく・生姜・人参・ねぎ・干しいたけ・大根・玉ねぎ・しめじ・キウイフルーツ	クッキー	キウイ ふかし芋
17	土		味噌ラーメン 白菜の磯辺和え・みかん	牛乳・えび・みそ・かつお節・だし昆布・焼きのり	中華そば・おかき・ごま油・砂糖	もやし・キャベツ・人参・ねぎ・白菜・ほうれん草・みかん	おかき	
19	月		れんこんつくね 紅白なます・すまし汁	牛乳・とりミンチ・豆腐・わかめ・だし昆布・かつお節・たまご	米・せんべい・かたくりこ・油・砂糖・ごま・小麦粉・無塩バター	れんこん・玉ねぎ・生姜・大根・人参・かぼちゃ・バナナ	せんべい	バナナ ごま入りかぼちゃクッキー
20	火		スタミナ納豆 白菜のゆかり和え・豚汁	牛乳・とりミンチ・納豆・豚肉・いりこ・みそ・豚ミンチ	米・クッキー・ごま油・砂糖・油・ホットケーキミックス	にんにく・生姜・ねぎ・白菜・人参・大根・こんにやく・ごぼう・玉ねぎ・みかん	クッキー	みかん 肉まん
21	水		ぶい大根 もやしのおかか和え・かき卵汁	牛乳・ぶり・ちくわ・かつお節・たまご・だし昆布・カルピス・豆腐	米・あられ・砂糖・白玉粉・クッキー	大根・生姜・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・みかん缶・パイン缶	あられ	クッキー ホワイトボンチ
22	木		チリコンカン ワンタンスープ・バナナ	牛乳・いんげん豆・豚ミンチ・豚肉・かつお節・ウインナー	ロールパン・ビスケット・じゃがいも・油・ワンタンの皮・米	人参・玉ねぎ・パセリ・にんにく・白菜・干しいたけ・バナナ・ねぎ・みかん	ビスケット	みかん チャーハン
23	金		鶏のから揚げ クラムチャウダー・サクサクサラダ	牛乳・とり肉・あさり・寒天	米・クラッカー・小麦粉・かたくりこ・油・バター・コーンフレーク・砂糖・クッキー	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・みかんジュース	クラッカー	クッキー みかんゼリー
24	土		ジャージャー麺 大根の即席漬け・バナナ	牛乳・豚ミンチ・赤みそ・昆布	中華そば・せんべい・生中華そば・油・ごま油・かたくりこ・ごま	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ・大根・バナナ	せんべい	
26	月		焼き豆腐のどぼろ煮 わけぎめた・みかん	牛乳・焼き豆腐・とりミンチ・かつお節・かまぼこ・白みそ・だし昆布	米・おかき・砂糖・油・かたくりこ・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・人参・さやいんげん・干しいたけ・わけぎ・白菜・みかん・大根・しいたけ・ねぎ・りんご	おかき	りんご すいじん
27	火		アドボ フレンチポテトサラダ・ビーフンスープ	牛乳・とり肉・わかめ・豚肉・かつお節・ウインナー	米・クッキー・じゃがいも・油・砂糖・ビーフン・バイシスト	玉ねぎ・人参・コーン・いんげん冷・しいたけ・バナナ	クッキー	バナナ ウインナーパイ
28	水		魚のカレー風味揚げ 変わりきんぴら・すまし汁	牛乳・メルルサー・ベーコン・青のり・豆腐・わかめ・だし昆布・かつお節・寒天	米・せんべい・小麦粉・油・ごま油・砂糖・ビスケット	ごぼう・れんこん・人参・みかんジュース	せんべい	ビスケット 梅花かん
29	木		キッシュ マカロニサラダ・オニオンスープ	牛乳・たまご・ベーコン・生クリーム・粉チーズ・とり肉・かつお節・鮭・のり	食パン・クラッカー・油・マカロニ・マヨネーズ・米	ほうれん草・玉ねぎ・コーン・キャベツ・きゅうり・人参・パセリ・バナナ	クラッカー	バナナ 鮭おにぎり
30	金		筑前煮 大根なます・りんご	牛乳・とり肉・厚揚げ・ヨーグルト	米・ビスケット・油・砂糖・ごま・クラッカー	人参・こんにやく・ごぼう・いんげん冷・大根・きゅうり・りんご・バナナ・みかん缶	ビスケット	クラッカー フルーツヨーグルト
31	土		ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ・チーズ	牛乳・魚肉ソーセージ・チーズ	スパゲティ・あられ・油	玉ねぎ・人参・マッシュルーム（缶）・キャベツ・コーン	あられ	
行事食			赤飯・えびフライ 白ネースポテト・フロッコリーの塩茹で すまし汁・みかん	牛乳・小豆・えび・たまご・わかめ・かつお節・だし昆布	おかき・米・もち米・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・生ふ・ホットケーキミックス・こしあん・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・えのき・ねぎ・みかん・りんご	おかき	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

## 1月給食目標 いろいろな食べ物を食べよう！

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。