

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	520	557		
蛋白質(g)	15~23	19~29	20.0	22.0		
脂 肪(g)	10~15	13~19	18.4	18.9		
カルシウム(mg)	210	280	264	253		

乳児：9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＞		9時のおやつ	3時のおやつ
1	木		シチュー スパゲティーサラダ・オレンジ	牛乳・とり肉・ツナ・鮭	食パン・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		 おかき	 キウイ チャーハン
2	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	 クッキー キャラットゼリー
3	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	
5	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・みそ・いりこ・しらす干し	米・ビスケット・油・マカロニ・砂糖・ふ・上新粉・小麦粉・ごま油	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ニラ・コーン・オレンジ		 ビスケット	 オレンジ 千切り
6	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
7	水		芋煮 胡瓜の酢の物・オレンジ	牛乳・牛肉・わかめ・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・ぶどうジュース		 クラッカー	 クッキー ぶどうゼリー
8	木		鮭のアンクレース 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	 おかかおにぎり
9	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 いちごの塩バターキャラメル
10	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	
13	火		豚肉の生煮焼き キャベツの酢の物・相性汁	牛乳・豚肉・しらす干し・とり肉・いりこ・白みそ・みそ	米・ごま・ビスケット・油・砂糖・じゃがいも・さつまいも・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・キャベツ・キウイフルーツ		 ビスケット	 キウイ さつま芋蒸しパン
14	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・おかき・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		 おかき	 クラッカー みかんゼリー
15	木		マカロニグラタン あさりサラダ・オレンジ	牛乳・とり肉・チーズ・ハム・油あげ	食パン・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	 ないし いし海苔
16	金		おさかなコロケ 白菜のしモン漬汁・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
17	土		スープスパゲティ グリーンサラダ・りんご	牛乳・えび・かつお節	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	
19	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
20	火		さつま芋ご飯・さわらの塩焼き もやしととうりの酢の物・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	 キウイ ホットケーキ
21	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・カルピス・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・枝豆冷・ねぎ・バナナ		 ビスケット	 せんべい ホワイトゼリー
22	木		鶏肉のケチャップ煮 チョップズサラダ・バナナ	牛乳・とり肉・生クリーム・大豆水煮・ヨーグルト	ロールパン・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		 おかき	 オレンジ ヨーグルト
23	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・りんごジュース		 せんべい	 クッキー りんごゼリー
24	土		カレーうどん もやしの甘酢和え・りんご	牛乳・豚肉・かつお節	茹でうどん・あられ・乾うどん・油・小麦粉・ごま・砂糖	人参・玉ねぎ・ねぎ・もやし・きゅうり・りんご		 あられ	
26	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
27	火		千草焼き 白菜の浅漬汁・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
28	水		さんまのかば焼き風 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
29	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・卵黄	食パン・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 スイートパンプキン
30	金		肉じゃが 春雨の酢の物・バナナ	牛乳・牛肉・かにかま・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・こんにやく・きゅうり・バナナ・みかんジュース・レモン		 クッキー	 クラッカー キャラットゼリー
31	土		チキンポリタン キャベツのサラダ・りんご	牛乳・とり肉・ツナ	スパゲティ・せんべい・油・砂糖	玉ねぎ・人参・マッシュルーム（缶）・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご		 せんべい	
行事食			まいたけご飯・りんごコロケ 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・含びきん・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・プリッツ・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		 おかき	 なし パン・ゼンパイ

2026年度 三原市こども部こども保育課

10月給食目標 旬の食べ物を知ろう！

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。