



9月の献立表

栄養素	区分	食事摂取基準		給食栄養量	
		乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)		470	570	507	543
蛋白質(g)		20	23.5	19.0	20.9
脂肪(g)		13	16	16.7	17.3
カルシウム(mg)		215	290	243	224

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

さんさんみなと保育園

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	木		鶏の照り焼き コールスロー・オニオンスープ・ミニトマト	牛乳・とり肉・ベーコン・わかめ	食パン・クラッカー・油・砂糖・米	生姜・キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ・パセリ・ミニトマト・なし	クラッカー	わかめおにぎり
2	金		中華丼 切干大根の酢の物・オレンジ	牛乳・豚肉・いか・えび・わかめ・寒天	米・ビスケット・かたくりこ・ごま油・砂糖・クッキー	人参・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・ねぎ・生姜・切干し大根・きゅうり・オレンジ・ぶどうジュース	ビスケット	クッキー ぶどうゼリー
3	土		和風スパゲティ きゅうりのカリカリ漬け・バナナ	牛乳・ちくわ・しらす干し・かつお節・のり	スパゲティ・せんべい・油・ごま	玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・きゅうり・レモン・バナナ	せんべい	アラカルト
5	月		筑前煮 磯辺和え・かき卵汁	牛乳・とり肉・厚揚げ・のり・豆腐・たまご・だし昆布・かつお節	米・おかき・里芋・油・砂糖・ごま油・食パン・バター	人参・こんにやく・ごぼう・いんげん・もやし・キャベツ・ピーマン・ねぎ・キウイ	おかき	キウイ ラスカパン
6	火		鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え・野菜たっぷりスープ	牛乳・とり肉・チーズ・ベーコン・かつお節・だし昆布	米・クラッカー・小麦粉・油・マヨネーズ・コーンフレーク	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・いんげん・トマト・レモン・バナナ	クラッカー	バナナグラノラ
7	水		春巻きのかわり揚げ もやしの酢の物・すまし汁	牛乳・はんぺん・かつお節・だし昆布・ヨーグルト	米・ビスケット・かたくりこ・マヨネーズ・春巻きの皮・油・ごま・砂糖・ふ	ねぎ・コーン・人参・もやし・きゅうり・しめじ・なし	ビスケット	梨 ヨーグルト
8	木		千日コンカン フレンチサラダ・わかめスープ	牛乳・いんげん豆・豚ミンチ・わかめ・ベーコン・かつお節・鮭	ロールパン・せんべい・じゃがいも・油・砂糖・米	人参・玉ねぎ・パセリ・にんにく・キャベツ・パイン缶・ピーマン・オレンジ	せんべい	オレンジ 鮭チャーハン
9	金		肉団子のスープ パスタサラダ・バナナ	牛乳・とりミンチ・たまご・かつお節・寒天	米・麦・クッキー・かたくりこ・スパゲティ・油・砂糖・せんべい	玉ねぎ・生姜・人参・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン・バナナ・もも缶・りんごジュース	クッキー	せんべい りんごゼリー
10	土		焼きそば きゅうりのごま和え・オレンジ	牛乳・豚肉・青のり・かつお節	中華そば・あられ・油・ごま・砂糖	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・オレンジ	あられ	アラカルト
12	月		厚揚げとかぼちゃのどほう煮 もやしの酢の物・梨	牛乳・厚揚げ・とりミンチ	米・麦・せんべい・油・砂糖・ごま・ごま油・白玉粉・だんご粉・かたくりこ	かぼちゃ・人参・もやし・きゅうり・なし・オレンジ	せんべい	オレンジ みたらし団子
13	火		さわらのみぞ焼き 野菜のごま和え・すまし汁	牛乳・さわら・みそ・かまぼこ・豆腐・かつお節・だし昆布	米・ビスケット・油・ごま・砂糖・小麦粉・無塩バター	生姜・ねぎ・小松菜・キャベツ・人参・バナナ	ビスケット	バナナ さくさく人参クッキー
14	水		しじゅうしー きゅうりの酢の物・みぞ汁	牛乳・豚肉・昆布・わかめ・みそ・いりこ・寒天	米・クッキー・砂糖・せんべい	干しいたけ・人参・きゅうり・なす・えのき・ねぎ・みかん缶・みかんジュース	クッキー	せんべい みかんゼリー
15	木		たこボール ミネストローネ・オレンジ	牛乳・たこ・たまご・かつお節・青のり・ベーコン・こんぶかつくた煮・のり	食パン・あられ・小麦粉・油・マカロニ・米	キャベツ・人参・コーン・グリーンピース・玉ねぎ・いんげん・トマト・にんにく・オレンジ・なし	あられ	梨 昆布おにぎり
16	金		ビビンバ ほうれん草のおかか和え・わかめスープ	牛乳・牛肉・かまぼこ・かつお節・わかめ・だし昆布・アイスクリーム	米・クラッカー・ごま油・砂糖・春雨・ビスケット	にんにく・人参・もやし・ニラ・ほうれん草・白ねぎ・生姜	クラッカー	ビスケット アイスクリーム
17	土		きつねうどん キャベツのおかか和え・ミニトマト	牛乳・油あげ・かつお節	うどん・おかき・砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ・キャベツ・ミニトマト	おかき	アラカルト
20	火		カレーライス 和風サラダ・ミニトマト	牛乳・豚肉・ツナ・寒天	米・ビスケット・じゃがいも・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま・クッキー	玉ねぎ・人参・ピーマン・りんご・キャベツ・ミニトマト・もも缶	ビスケット	クッキー ももゼリー
21	木		鶏肉とピーマンのオレンジ煮 キャベツのサラダ・かぼちゃのスープ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・きなこ	ロールパン・せんべい・マーマレード・砂糖・油・米・もち米・つぶあん	ピーマン・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ・バナナ	せんべい	バナナ おはぎ
22	木	誕生会	こぎつね寿司 エビフライ・おかか和え すまし汁・ぶどう	牛乳・とりミンチ・油あげ・かつお節・えび・たまご・わかめ・豆腐・だし昆布	おかき・米・砂糖・ごま・小麦粉・パン粉・油・バター・くり甘露煮	人参・いんげん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ねぎ・ぶどう・なし	おかき	なし 栗のケーキ
24	土		味噌ラーメン キャベツのレモン漬け・ぶどう	牛乳・豚肉・みそ・かつお節	中華そば・あられ・ごま油・砂糖	もやし・人参・コーン・ねぎ・キャベツ・レモン・ぶどう	あられ	アラカルト
26	月		アトボ 春雨スープ・キャベツのごま和え	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・たまご	米・クッキー・春雨・ごま・ごま油・砂糖・小麦粉・バター	玉ねぎ・しいたけ・人参・パセリ・キャベツ・レモン・なし	クッキー	梨 ココア蒸しパン
27	火		魚の煮付け 切干大根の梅和え・とうがん汁	牛乳・さば・ひじき・かつお節・だし昆布	米・せんべい・油・バター・砂糖・パイシート	生姜・白ねぎ・こんにやく・切干し大根・人参・きゅうり・梅干し・とうがん・えのき・ねぎ・かぼちゃ・キウイ	せんべい	キウイ パンフキンパイ
28	水		肉じゃが キャベツのごま酢和え・バナナ	牛乳・牛肉・しらす干し・カルピス・寒天	米・麦・クラッカー・じゃがいも・砂糖・油・ごま・ビスケット	玉ねぎ・人参・グリーンピース・糸こんにやく・キャベツ・バナナ	クラッカー	ビスケット ホワイトゼリー
29	木		スパイシーチキン もやしスープ・フレンチサラダ	牛乳・とり肉・ベーコン・かつお節・ツナ	食パン・せんべい・かたくりこ・油・米	人参・もやし・ねぎ・きゅうり・コーン・オレンジ	せんべい	オレンジ ツナおにぎり
30	金		ひじき入りたまご焼き マカロニサラダ・みぞ汁	牛乳・たまご・ひじき・ツナ・みそ・いりこ	米・ビスケット・油・マカロニ・砂糖・ふ・せんべい	人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・バナナ・もも缶・みかん缶・パイン缶	ビスケット	せんべい フルーツミックス

2022年度 三原市保健福祉部児童保育課



9月給食目標 朝食を食べよう！

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。