



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)	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	黄	緑		
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・バセリ・ミニトマト・なし		梨 クラッカー
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・切干大根・きゅうり・オレンジ・ぶどうジュース		クッキー ぶどうゼリー
3 土		和風スパゲティ きゅうりのかき揚げ・パナナ	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・パナナ		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・こんにゃく・ごぼう・いんげん・もやし・キャベツ・ねぎ・キウイ		キウイ おかき
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・チゲン菜・玉ねぎ・人参・いんげん・トマト・レモン・パナナ		クラッcker パナグラーラ
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		梨 ヨーグルト
8 木		チリコンカン 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・バセリ・にんにく・キャベツ・ハイム缶・ピーマン・オレンジ		オレンジ せんべい
9 金		肉団子のスープ パスタサラダ・パナナ	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・人参・人參・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン・パナナ・もも缶・りんごジュース		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		アラカルト
12 月		厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 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		オレンジ せんべい
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・パナナ		パナ さくさん人參クッキー
14 水		しじゅーしー きゅうりの酢の物・みそ汁	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		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・こんぶついた煮・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・グリンピース・玉ねぎ・いんげん・トマト・にんにく・オレンジ・なし		梨 あられ
16 金		ピビンバ 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cker・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		ピスケット 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		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・ビーマン・りんご・キャベツ・ミニトマト・もも缶		クッキー ももゼリー
21 木		鶏肉とビ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	ビーマン・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ・パナナ		パナ おはぎ
22 木	誕生会	こごつね寿司 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		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		アラカルト
26 月		アドボ 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・バセリ・キャベツ・レーズン・なし		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・こんにゃく・干しいたけ・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		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・パナナ	牛乳・牛肉・しらす干し・カルビス・寒天	米・麦・クラッcker・じゃがいも・砂糖・油・ごま・ビスケット	玉ねぎ・人参・グリンピース・糸こんにゃく・キャベツ・パナナ		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		オレンジ ツナおにぎり
30 金		ひじき入いたまご焼き 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	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・パナ・もも缶・みかん缶・パイシート		せんべい フルーツミックス

9月給食目標 朝食を食べよう！



2022年度 三原市保健福祉部児童保育課

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。