



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ	
			主菜	副菜	主菜	副菜		
1	金	揚	豚肉と大葉のチーズフライ	温野菜 コーンスープ	豚肉・大葉・チーズ	ブロッコリー・人参・南瓜・パプリカ コーン	石垣もち 牛乳	
2	土		焼きうどん・ブロッコリー・粉ふき芋・レーズンロール・牛乳		豚肉・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・竹輪・麺・ピーマン	ブロッコリー・パレイ・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト	
4	月	汁	ちゃんぽん	きのこおひものバター炒め	豚肉・人参・キャベツ・もやし・木耳・コン・海老・ピーマン・麺	しめじ・えのき・パレイ・人参	きな粉トースト 牛乳	
5	火	焼	鮭の塩焼き	ほうれん草のお浸し 味噌汁	鮭	ほうれん草・人参 もずく	フルーツゼリー 牛乳	
6	水	煮	巣ごもり卵	若布と豆腐のサラダ すまし汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・しめじ・ピーマン・卵	若布・豆腐・人参・胡瓜・しらす 大根	チョコチップマフィン 牛乳	
7	木	炒	豚カルビ丼	大根サラダ スープ	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・長芋	大根・人参・胡瓜・ツナ缶 卵・えのき	ベーコンポテトチーズパイ 牛乳	
8	金	揚	納豆のさつま揚げ	添え野菜 味噌汁	白身魚・玉ねぎ・人参・納豆・牛蒡	キャベツ・人参・ロースハム・胡瓜 里芋・油揚げ	焼き大福 牛乳	
9	土		クリームパスタ・卵炒め・トマト・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・麺・牛乳	卵・トマト・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト	
11	月	汁	豆乳スープ	ちくわの磯辺揚げ 炊き込みご飯	鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・パレイ・椎茸・ブロッコリー	竹輪 牛蒡・人参・蒟蒻	フレンチトースト 牛乳	
12	火	焼	肉野菜の味噌炒め	うま塩ひじき すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・椎茸・ピーマン	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン 豆腐・若布	クリームチーズとパインのパーケーキ 牛乳	
13	水	煮	魚の煮付け	れんこんのきんぴら 味噌汁	赤魚	れんこん・人参 白菜・しめじ	やせうま 牛乳	
14	木	炒	じゃがいもとチーズの肉巻き	マカロニサラダ すまし汁	豚肉・パレイ・チーズ	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム とろろ昆布・えのき	にこにこミルクパン 牛乳	
15	金	揚	タンドリーチキン	ブロッコリーのサラダ 南瓜のスープ	鶏肉・ヨーグルト	ブロッコリー・胡瓜・人参・コーン 南瓜	プリン 牛乳	
16	土		運動会					
18	月	汁	ビーフカレー	レタスサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・ピーマン	レタス・人参・カニカマ・胡瓜・しらす	ロールサンド 牛乳	
19	火	焼	松風焼き	高野豆腐とチーズの卵炒め すまし汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・牛蒡	卵・高野豆腐・人参・チーズ ほうれん草・えのき	ディズニークッキー 牛乳	
20	水	煮	マーボー茄子	春雨のナムル スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき・干椎茸・茄子・ニラ	春雨・人参・胡瓜・カニカマ ベーコン・白菜	おにぎり 牛乳	
21	木	炒	レバニラ炒め	ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー・玉ねぎ・人参・ニラ	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム もずく	ヨーグルト 牛乳	
22	金	揚	魚のタルタルソース添え	グリーンサラダ すまし汁	赤魚	キャベツ・人参・パプリカ・胡瓜 蒲鉾・小松菜	たこ焼き 牛乳	
23	土		ビーフン炒め・アンパンマンポテト・トマト・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・木耳・海老・麺	アンパンマンポテト・トマト・レーズンロール・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト	
25	月	汁	洋風かきたま汁	ししやもの塩焼き・納豆	鶏肉・玉ねぎ・人参・卵・キャベツ・えのき・椎茸・もやし	ししやも・納豆	ピザトースト 牛乳	
26	火	焼	鮭のパン粉焼き	インゲンごま和え スクランブルエッグ 味噌汁	鮭	インゲン・卵 里芋・油揚げ	まんまる甘食 牛乳	
27	水	煮	ロールキャベツ	バンバンジーサラダ スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ	鶏ささみ・人参・胡瓜・春雨・カニカマ 大根・コーン・しめじ	もっちりのおぼろポテト 牛乳	
28	木	炒	栄養きんぴら	切り干し大根の煮付け 味噌汁	鶏肉・蒟蒻・人参・蓮根・牛蒡・厚揚げ・ひじき・グリセロール	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン あおさ・豆腐	豆乳もち 牛乳	
29	金	揚	れんこんのはさみ揚げ	ドレッシング和え すまし汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・蓮根	ブロッコリー・胡瓜・人参・南瓜 白菜・えのき	🍷ハロウィンケーキ 牛乳	
30	土		焼きそば・ウインナー・半月卵・ロールパン・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・麺・ピーマン	ウインナー・卵・ロールパン・牛乳	ミニドーナツ 牛乳	

うま塩給食の日

10月12日「うま塩ひじき」

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。外食・中食の利用が日常化されている昨今、食習慣の改善は個人の努力だけではなかなか容易ではありません。また、生涯にわたる健康づくりの基盤として、幼少期からの食習慣は重要であることから、保育園でも「うま塩給食の日」を取り組むことにしました。

醤油1/2量→ケチャップに置き換え

通常メニューと比較(一人前)

	通常(醤油味付け)	ケチャップ1/2量に置換	比較
塩分含有量	1.61g	1.00g	38%減塩



1日の目標量 日本人の食事摂取基準2020による



～大分県の食塩摂取の現状～

