

4月の献立予定表

三春町第二保育所

日	曜日	献立名 (全児)	3時のおやつ (以上児)	栄養価	材料名	調味料	3歳未満児		検査結果 (単位:Bq/kg) セシウム △134・ 137
							午前(おやつ)	午後	
1	月	じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ 味噌汁 果物 ヤクルト	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 348 たんぱく質(g) 13.3 炭水化物(g) 40.3 脂質(g) 10 塩分(g) 2	じゃが芋 人参 豚ひき肉 キャベツ きゅうり わかめ コーン 豆腐 大根 ニラ いちご	醤油 砂糖 片栗粉 酢 油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ
2	火	魚のゴマみそ焼き 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 340 たんぱく質(g) 19.1 炭水化物(g) 45.6 脂質(g) 9.3 塩分(g) 2.3	鯖 ゴマ ほうれん草 人参 もやし 焼き海苔 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし	麦茶 ウエハース	チョコチップ 牛乳 蒸しパン	ごはん おかゆ
3	水	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) 350 たんぱく質(g) 15 炭水化物(g) 30.9 脂質(g) 18.1 塩分(g) 2.1	豚ひき肉 玉ねぎ 卵 ハン粉 だんばく(質) 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸 パセリ オレシ	牛乳 スキム 塩 ソース クチャップ コンソメ コショウ マヨネーズ	麦茶 せんべい	プリン ミニカル	ごはん おかゆ
4	木	味ごはん 唐揚げ 和風え 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 23.6 炭水化物(g) 85.3 脂質(g) 15.9 塩分(g) 2.1	米 油揚げ 干し椎茸 ごぼう 鶏ひき肉 鶏もも肉 生姜 ほうれん草 もやし わかめ ツナ 鰾節 じゃが芋 豆腐 葱 グレープフルーツ 白玉団子	醤油 酒 砂糖 油 片栗粉 みりん 味 だし	麦茶 クッキー	みたらし団子 牛乳	味ごはん おかゆ
5	金	豆とひき肉のカレー 海藻サラダ 味噌汁 果物 ヤクルト	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 406 たんぱく質(g) 13.9 炭水化物(g) 35.9 脂質(g) 17.8 塩分(g) 2.4	豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ニンニク ミックスビーンズ わかめ ハム きゅうり 人参 キャベツ オレシ	スキム 油 クチャップ ソース カレールー 醤油 酢 ゴマ油	麦茶 ミニドーナ	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ
6	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 78 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ		ヤクルト		
8	月	豆腐のまきご焼 ひじきサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 342 たんぱく質(g) 19.8 炭水化物(g) 24.3 脂質(g) 18.3 塩分(g) 1.7	豆腐 ムキ海苔 鶏ひき肉 人参 ちりめん鱈魚 ひじき 人参 きゅうり ハム 白ゴマ しめじ えのき 葱	スキム 片栗粉 塩 醤油 酒 油 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ
9	火	白身魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 野菜スープ 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 385 たんぱく質(g) 17.1 炭水化物(g) 47.3 脂質(g) 16.3 塩分(g) 2.2	鯖 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 人参 ごぼう こんにゃく さつま揚げ ゴマ キャベツ もやし 人参 干し椎茸 グレープフルーツ ミックス粉 卵 牛乳 バター	塩 コショウ 油 マヨネーズ 醤油 砂糖 みりん コンソメ	麦茶 プチ スティ	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ
10	水	鶏の唐揚げ甘酢和え おぼろ 味噌汁 果物	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) 396 たんぱく質(g) 19 炭水化物(g) 41 脂質(g) 16.6 塩分(g) 2.8	鶏もも肉 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり かまぼこ 鰾節 じゃが芋 油揚げ 葱 いちご	醤油 酒 片栗粉 塩 砂糖 酢 みり 味噌 だし	麦茶 せんべい	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ
11	木	ちゃんぽんうどん ゆで野菜のおかか和え 果物 ヤクルト	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 15.1 炭水化物(g) 56.3 脂質(g) 13.8 塩分(g) 4.1	乾麺 昆布 鰾節 生姜 人参 豚肩ロース 葱 チンゲン菜 玉ねぎ ニラ キャベツ もやし カニカマ 鰾節 ゴマ バナナ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草	塩 醤油 ごま油 オリーブ油 ベーキングパウダー	麦茶 クラッカー	野菜クラッカー 牛乳	うどん
12	金	焼き魚 野菜炒め けんちん汁 果物 ヤクルト	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) 336 たんぱく質(g) 19.4 炭水化物(g) 29.4 脂質(g) 11.1 塩分(g) 1.2	鯖 キャベツ 人参 しめじ 豆腐 じゃが芋 豚肉 人参 葱 クワイ	油 塩 コショウ 味噌 だし	麦茶 クッキー	ウエハース 牛乳	ごはん おかゆ
13	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト		
15	月	味噌焼肉 コーンサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 360 たんぱく質(g) 19.2 炭水化物(g) 44.1 脂質(g) 11.8 塩分(g) 1.4	豚もも肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ コーン 豆腐 じゃが芋 葱 ハチ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 酢 油 砂糖 コショウ 味噌 だし	麦茶 ミニドーナ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ
16	火	マーボー豆腐 中華和え 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) 415 たんぱく質(g) 17.3 炭水化物(g) 53.2 脂質(g) 14.6 塩分(g) 2.4	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ニンニク ニラ キャベツ きゅうり ハム マロニー わかめ じゃが芋 葱 グレープフルーツ 白玉団子 きな粉	砂糖 醤油 片栗粉 味噌 油 ごま油 塩 だし	麦茶 せんべい	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ
17	水	白身魚のあんかけ 野菜サラダ 味噌汁 果物	プチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) 322 たんぱく質(g) 18.6 炭水化物(g) 28.7 脂質(g) 16.2 塩分(g) 2.4	メルルーサ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ フロッコリー きゅうり ツナ カブ 油揚げ いちご	塩 コショウ 片栗粉 油砂糖 醤油 酢 味噌 だし	麦茶 ウエハース	プチスティック 牛乳	ごはん おかゆ
18	木	野菜と生揚げの煮物 もやしのカレー和え 味噌汁 果物	ビストースト 牛乳	エネルギー(kcal) 390 たんぱく質(g) 19.9 炭水化物(g) 36.7 脂質(g) 17.8 塩分(g) 2.8	じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 もやし キャベツ 人参 さつま揚げ 豆腐 なめこ 葱 バナナ 煮込み ビーマン チーズ 玉ねぎ ベーコン	醤油 みりん 砂糖 カレー粉 酢 油 コンソウ 味噌 だ クチャップ	麦茶 ビスケット	ビストースト 牛乳	ごはん おかゆ
19	金	カレー肉じゃが ゴマ和え 味噌汁 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) 383 たんぱく質(g) 15.7 炭水化物(g) 59.9 脂質(g) 16 塩分(g) 1.6	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム キャベツ 人参 きゅうり ゴマ 豆腐 わかめ 葱 クワイ	砂糖 醤油 みりん 油 カレー粉 味噌 だし	麦茶 プチ スティ	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ
20	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 78 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト		
22	月	エビフライ フレンチサラダ コーンポタージュ 果物	ヨーグルト ミニカル	エネルギー(kcal) 337 たんぱく質(g) 17.3 炭水化物(g) 22 脂質(g) 14.3 塩分(g) 1.7	エビ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり ツナ 人参 コーン 玉ねぎ バター 生クリーム パセリ オレシ	油 ソース 塩 酢 砂糖 コショウ 牛 ホワイトル	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ
23	火	白身魚の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁 果物	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) 416 たんぱく質(g) 20.3 炭水化物(g) 46 脂質(g) 16.1 塩分(g) 2.4	メルルーサ 生姜 ごぼう きゅうり キャベツ ハム コーン ごま 玉ねぎ 人参 卵 ハチ 食パン ミックス粉 卵	みりん 醤油 油 マヨネーズ 砂糖 味噌 だし バター 牛乳	麦茶 クッキー	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ
24	水	すき焼肉 ピーナツ和え 味噌汁 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) 330 たんぱく質(g) 15.7 炭水化物(g) 41.3 脂質(g) 12.4 塩分(g) 1.5	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 いとごん 豚肉 グリーンピース ほうれん草 もやし ちくわ しめじ えのき 葱 ピーナツ粉	砂糖 醤油 だし みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ
25	木	コーンラーメン 棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	人参入り黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 516 たんぱく質(g) 19.9 炭水化物(g) 65 脂質(g) 13.3 塩分(g) 2.4	中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鰾節 鶏ササミ キャベツ きゅうり いちご ミックス粉 バター 卵 ゴマ	塩 醤油 ごま油 練ゴマ みりん 酒 酢 砂糖 コショウ 黒糖 スキム	麦茶 クラッカー	人参入り 黒糖蒸しパン 牛乳	ラーメン
26	金	お弁当の日	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) 165 たんぱく質(g) 8.6 炭水化物(g) 18.8 脂質(g) 5.3 塩分(g) 0.1	ジョア (白ぶどう)		麦茶 せんべい	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ
27	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト		
30	火	鶏の照り焼き 中華サラダ 中華スープ 果物	おやき 牛乳	エネルギー(kcal) 376 たんぱく質(g) 19.4 炭水化物(g) 33.3 脂質(g) 17.6 塩分(g) 2.0	鶏もも肉 生姜 ニンニク きゅうり もやし ハム キャベツ なると もやし ニラ 干し椎茸 オレシ 白玉粉 桜エビ 葱	みりん 醤油 油 酢 ごま油 砂糖 牛乳	麦茶 ビスケット	おやき 牛乳	ごはん おかゆ



4・11・25日は、おべんとうはいりません
26日は 手作りのお弁当をお願いします

お箸スプーン忘れずに
ジュースが出ます

種類のときは割り箸を持たせてください