

# 5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	水	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	377 12.9 29.2 2.4 じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 ニンニク ハ クリンピース わかめ きゅうり キャベツ オレンジ ヤクルト	油 ソース スキム ケチャップ こま油 醤油 カレールー	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	木	ひじきご飯 焼き魚 お浸し 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	505 29.9 64.54 2.5 米 人参 豚肉 油揚げ ひじき 鮭 ほうれん草 もやし ハム 豆腐 わかめ 葱 夏みかん ミックス粉 卵 バター	だし 砂糖 塩 酒 醤油 みりん 味噌	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ひじきご飯 おかゆ	
7	火	ハンバーグ マカロニサラダ コンソープ 果物	きな粉団子 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	413 15.8 49.9 2.4 豚ひき肉 玉ねぎ 卵 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり コーン もやし 人参 キャベツ オレンジ 白玉団子 きな粉	ハン粉 牛乳 スキ ソース ケチャップ 塩 油 マヨネーズ コンソメ 砂糖	麦茶 ビスケット	きな粉団子 麦茶	ごはん おかゆ	
8	水	白身魚のあんかけ 野菜サラダ 味噌汁 ヤクルト 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	354 18.1 32 2.3 鯖 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 じゃが芋 玉ねぎ いちご ヤクルト	塩 コショウ 油 醤油 片栗粉 味噌 だし 砂糖	麦茶 クラッカー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
9	木	肉じゃが ゴマ和え 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	356 15 45 2.1 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 糸こん たんぱく質 きゅうり カニカマ ゴマ カブ かぶの葉 油揚げ キウイ ミックス粉 ココア 卵	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 牛乳	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
10	金	親子うどん こぼろサラダ 果物 ヤクルト	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	510 18.4 58.3 3.4 乾麺 鶏肉 葱 卵 ほうれん草 こぼろ きゅうり キャベツ ハム コーン ごま マヨネーズ	醤油 塩 砂糖 だ し マヨネーズ	麦茶 ミニドーナ	ウエハース 牛乳	うどん おかゆ	
11	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	302 9.3 78 0.9 バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			ND
13	月	鶏の唐揚げ フレンチサラダ コーンポタージュ 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	380 16 30.71 2.3 鶏もも肉 生薬 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ バター パセリ オレンジ	醤油 酒 片栗粉 酢 塩 砂糖	麦茶 プチ スティッ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
14	火	焼き魚 かぼちゃの煮つけ けんちん汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	310 18.5 36.5 1.4 鯖 玉ねぎ 人参 干し椎茸 豆腐 じゃが芋 大根 豚肉 人参 葱 ごぼう 夏みかん 食パン ベーコン	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 せんべい	トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
15	水	マーボー豆腐 ハンサンスー 中華スープ 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	358 17.5 33.8 2.3 豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ニンニク ニラ ほうれん草 きゅうり ハム マロニー 卵 なると もやし 葱 干し椎茸 ゴマ いちご	醤油 砂糖 片栗粉 味噌 油 こま油 中華だし	麦茶 ウエハース	鈴カステラ 牛乳		ND
16	木	豆腐のまきご焼き ひじきサラダ 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	444 22 40.7 2 豆腐 牛干海苔 鶏ひき肉 人参 ちりめん雑魚 ひじき きゅうり 人参 ハム ゴマ じゃが芋 わかめ 葱 グレープフルーツ ミックス粉 チョコチップ 卵 りんごジュース	スキム 片栗粉 塩 醤油 酒 油 味噌 だし マヨネーズ 牛乳	麦茶 ミニゼリー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
17	金	弁当の日	クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	161 4.4 22.7 0.3			麦茶 クッキー	クラッカー 牛乳	
18	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	300 9.5 15.7 0.9 黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			ND
20	月	魚の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	298 16.3 27.5 0.9 鯖 人参 ごぼう こんにゃく さつま揚げ ゴマ じゃが芋 豆腐 葱 いちご ヤクルト	醤油 油 砂糖 味 みりん だし	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	
21	火	野菜と生揚げの煮物 ピーナツ和え 味噌汁 果物	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	379 14.7 42.9 2.2 じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 小松菜 ちくわ もやし ピーナツ粉 豆腐 わかめ 玉ねぎ バナナ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参 ゴマ	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし オリーブ油 ベーキングパウダー	麦茶 ビスケット	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
22	水	ハヤシライス コーンサラダ 果物 ヤクルト	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	395 13.6 39.8 1.8 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ フロッコリー コーン メロン ヤクルト	油 ハヤシルー 酢 スキム 塩 砂糖 コショウ	麦茶 ウエハース	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
23	木	白身魚のホイル焼き 野菜のおかか和え 味噌汁 果物	フレンチトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	308 19.1 36.1 1.8 鯖 玉ねぎ 人参 コーン バター キャベツ もやし カニカマ 鯉節 ゆめし えのき 葱 バナナ 食パン 卵 バター 牛乳	塩 コショウ 醤油 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	フレンチ 牛乳	ごはん おかゆ	
24	金	コンラメン 梅干菜サラダ 果物 ヤクルト	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	440 18.6 54.2 2.2 中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鯉節 鶏ササミ キャベツ きゅう 辣ごま オレンジ ヤクルト	塩 醤油 こま油 みりん 酒 酢 砂 コショウ	麦茶 せんべい	ワッフル 牛乳	ラーメン	
25	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	302 9.3 78 0.9 バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			ND
27	月	鮭フライ わかめとコーンのサラダ ポテトスープ 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	402 23.7 37.8 2 鮭 卵 薄力粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン じゃが芋 玉ねぎ ベーコン キウイ	塩 コショウ 油 ケチャップ ソース 酢 こま油 醤油 砂糖 コショウ コ	麦茶 クラッカー	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
28	火	じゃが芋のそぼろ煮 味噌和え 味噌汁 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	374 20.3 39.9 3.1 じゃが芋 人参 豚ひき肉 ほうれん草 もやし 人参 焼き海苔 鯉節 豆腐 なめこ 三つ葉 オレンジ 食パン ビーマン チーズ 玉ねぎ ベーコン	醤油 砂糖 片栗粉 みりん 味噌 だし ケチャップ	麦茶 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
29	水	豚肉の生煮焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	354 18.4 22.9 1.4 豚肉 生薬 キャベツ きゅうり わかめ コーン じゃが芋 ニラ 卵 バナナ	醤油 みりん 酒 酢 砂糖 コショウ 味噌 だし	麦茶 ミニドーナ	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	ND
30	木	鶏の味噌照り焼き ほうれん草の雑魚炒め 味噌汁 果物	きな粉入り ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	422 26.3 36.8 1.8 鶏もも肉 ニンニク ほうれん草 もやし ちりめん雑魚 ピーナツ粉 かぶ かぶの葉 油揚げ 夏みかん ミックス粉 きな粉	酒 醤油 みりん 砂糖 味噌 こま油 コショウ だし 黒糖 油 スキム	麦茶 クッキー	きな粉入り ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
31	金	お菓子袋		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	225 5.5 24.9 0.2					

2・10・24日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 種類のときは割り箸を持たせてください  
17日は、手作りのお弁当お願いします ジュースが出ます  
食材の都合により献立が、変更になることがあります。 31日は満足です、お菓子袋が付きます。  
ひよこ組の加食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。