

# 6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	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) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			ND
3	月	魚のマヨネーズ焼き 野菜のピーナツ和え ポテトスープ 果物	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) 18.2 塩分(g) 2.2	鯖 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ほうれん草 ちくわ もやし ピーナツ粉 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン オレシ	塩 コショウ 砂糖 マヨネーズ コンソ 醤油	麦茶 ミニドーナ	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
4	火	豆腐のまきこ焼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁 果物	人参入り黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.5 塩分(g) 1.6	豆腐 ムキ海老 鶏ひき肉 人参 ちりめん海老 葱 きゅうり わかめ コーン じゃが芋 玉ねぎ ミックス粉 パター 人参 ゴマ 卵 グレープフルーツ スキム 片栗粉	塩 醤油 酒 油 酢 ごま油 砂 コショウ 味噌 だ	麦茶 クッキー	人参入り黒糖 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
5	水	げんちゃんうどん きゅうりの和え物 果物 ヤクルト	原宿ドック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.3 塩分(g) 3.2	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 こは ね きゅうり もやし ちくわ キウイ ヤクルト	油 味噌 だし 醤油 酒 酢 ごま油 砂 マヨネーズ、こしょ	麦茶 せんべい	原宿ドック 牛乳	うどん	
6	木	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10.4 塩分(g) 2.3	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 白ゴ 豆腐 じゃが芋 葱 わかめ オレシ 白玉団子 片栗粉	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND
7	金	エビフライ フレッシュサラダ 野菜スープ 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10.9 塩分(g) 1.6	エビ 卵 パン粉 薄力粉 キャベツ きゅうり 人参 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 干し椎茸 コーン マロン	油 ソース 酢 塩 砂糖 コショウ コンソメ	麦茶 ウエハース	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	
8	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) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト			
10	月	鶏肉焼きチキン マカロニサラダ 味噌汁 果物	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.8 塩分(g) 1.7	鶏もも肉 生姜 ニンニク マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり しめじ えのき 葱 グループフルーツ	みりん 醤油 油 マヨネーズ コショ 味噌 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
11	火	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 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) 20.7 塩分(g) 2.6	豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ニンニク 生姜 ニら ほうれん草 きゅうり ハム マロニー なると もやし 干し椎茸 キャベツ 白ゴ マロン ミックス粉 卵 パター 片栗粉	砂糖 醤油 中華だ 味噌 油 ごま油 酢	麦茶 クラッカー	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
12	水	豆とひき肉のカレー 海藻サラダ 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) 19.9 塩分(g) 2.4	鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ニンニク ミックスピース スキム わかめ ハム キャベツ 人参 きゅうり パナ	油 ケチャップ 酢 ソース カレールー ごま油 醤油	麦茶 せんべい	ウエハース 牛乳	ごはん おかゆ	
13	木	野菜と生揚げの煮物 いんげんのゴマ和え 味噌汁 果物	ビスタースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.8 塩分(g) 2.7	じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 いんげん もやし 白ゴ 豆腐 なめこ 葱 食パン ビーマン チーズ 玉ねぎ ベーコン キウイ	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし ケチャップ	麦茶 フチ スティック	ビスタースト 牛乳	ごはん おかゆ	
14	金	味ごはん 唐揚げ 焼き和え 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19 塩分(g) 1.7	鶏もも肉 生姜 ほうれん草 もやし 人参 海苔 じゃが芋 葱 油揚げ 片栗粉 サクランボ	醤油 酒 砂糖 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
15	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) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			ND
17	月	魚のゴマみそ焼き 野菜の煮だし 味噌汁 果物 ヤクルト	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) 9.6 塩分(g) 1.3	鯖 ゴマ チンゲン菜 油揚げ かぶ かぶの葉 油揚げ メロン ヤクルト	味噌 砂糖 みりん 醤油 酢 ごま油 塩 だし	麦茶 ミニゼリー	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
18	火	カレー肉じゃが 山吹和え 味噌汁 果物	メロンパン風トース 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.1 塩分(g) 2.7	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム ほうれん草 もやし かにかま 卵 しらす 53.8 豆腐 えのき わかめ オレシ 食パン パター ミックス粉 卵	砂糖 醤油 みりん カレー粉 油 塩 味噌 だし	麦茶 せんべい	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
19	水	ハンバーグ ポテトサラダ コンソスープ 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) 19.6 塩分(g) 1.8	豚ひき肉 玉ねぎ ハン粉 スキム 卵 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ コンソ レタス 干し椎茸 人参 グループフルーツ	塩 油 ソース ケチャップ コショ マヨネーズ コンソ	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
20	木	三色そぼろ ゴマドレッシングサラダ 具だくさんスープ 果物	お好み焼き 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 24.6 塩分(g) 2.3	鶏ひき肉 生姜 卵 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ねぎ ゴマ 玉ねぎ ベーコン 大豆 マロニー 干し椎茸 人参 パセリ 青のり サクランボ 桜えび 卵 薄力粉 葱 鰹節	砂糖 醤油 みりん 塩 油 酒 ごま油 コンソメ コショウ マヨネーズ	麦茶 クラッカー	お好み焼き 麦茶	ごはん おかゆ	ND
21	金	お弁当の日	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 4.3 塩分(g) 0.1	りんごジュース		麦茶 ミニドーナ	プリン ミニカル		
22	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) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト			
24	月	もやしラーメン 梅枝鶏サラダ 果物 ヤクルト	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) 12.2 塩分(g) 2.6	中華めん 人参 豚肩肉 チンゲン菜 もやし ニら 葱 コーン 昆布 鰹節 鶏ササミ きゅうり キャベツ 練ゴマ オレシ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酢 砂糖 コショウ	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ラーメン	
25	火	鶏肉の甘辛煮 中華サラダ 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.7 塩分(g) 2.3	鶏もも肉 生姜 薄力粉 片栗粉 きゅうり もやし ハム ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ グループフルーツ ミックス粉 チョコチップ 卵	酒 油 だし みり 砂糖 醤油 ごま油 味噌 だし 酢	麦茶 ビスケット	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	ND
26	水	白身魚のオランダ焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.1 塩分(g) 1.5	おひょう 人参 玉ねぎ ビーマン 卵 薄力粉 ほうれん草 きゅうり カニカマ わかめ かぶ かぶの葉 油揚げ	塩 コショウ 油 醤油 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	
27	木	ずき焼魚煮 野菜のピーナツ和え 味噌汁 果物	ゴマ団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.4 塩分(g) 1.6	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 豚肉 しらす いんげん 人参 ちくわ ピーナツ粉 豆腐 なめこ 糸みつば グリンピース バナナ 白玉団子 黒ゴマ	だし 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 クッキー	ゴマ団子 牛乳	ごはん おかゆ	
28	金	味噌焼肉 コンソサラダ 味噌汁 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) 16.5 塩分(g) 1.5	豚もも肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり ツナ コーン 玉ねぎ ニら 卵 さくらんぼ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 酢 油 砂糖 コショウ だ	麦茶 フチ スティック	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
29	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) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト		6.8	

5・14・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  
 21日は、手作りのお弁当をお願いします シュースが出ます  
 食材の都合により献立が、変更になることがあります。  
 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。