

7 月 の 献 立 予 定 表

★の時／3歳以上児も主食が出る日☆の時/手作り弁当

◎麺類の時は、お箸を忘れないように

三春町第1保育所

	献立名(全児)	3時のおやつ 全児	栄 養 価			材 料 名						調 味 料	1・2歳児		検査結果 (単位:kg／ Bq)セシウ ム134・137		
													午 前	主 食			
1	豆腐のまさご焼き	ベジタブルせんべ	エネルギー	344 kcal	脂質	15.7 g	豆腐	むきえび	人参	ちりめんじゃこ	たまご	片栗粉	塩 しょうゆ 酒	麦茶	ごはん	ND	
	切し大根のサラダ	牛乳	たんぱく質	18.4 g	塩分	1.3 g	切干大根	きゅうり	人参	えだまめ	炒りごま	マヨネーズ 塩	アニマルクッキー				
	みそ汁		炭水化物	31 g			じゃが芋	玉葱	わかめ			味噌 だし					
月	グレープフルーツ																
2	魚の照り焼き	ココア蒸しパン	エネルギー	330 kcal	脂質	7.9 g	メルルーサ						しょうゆ 砂糖	麦茶	ごはん	ND	
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	18.5 g	塩分	1.8 g	ほうれん草	きゅうり	かにかま	ごま		砂糖 しょうゆ 味噌	星っこ				
	みそ汁		炭水化物	33.5 g			豆腐	じゃが芋	ねぎ			味噌 だし					
火	オレンジ ヤクルト																
3	豚肉の生姜焼き	ブチステイック	エネルギー	414 kcal	脂質	25.1 g	豚肉	しょうが			ココア	たまご	砂糖	酒 しょうゆ みりん 砂糖 味噌	麦茶	ごはん	ND
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	17.8 g	塩分	1.7 g	マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	人参	マヨネーズ 塩	せんべい				
	みそ汁		炭水化物	26.8 g			キャベツ	油揚げ	ねぎ			味噌 だし					
水	キウイフルーツ																
4	肉じゃが	フレンチトースト	エネルギー	342 kcal	脂質	13.2 g	じゃが芋	豚肉	玉葱	人参	糸こん		砂糖 しょうゆ みりん 酒	麦茶	ごはん	ND	
	野菜のおかか和え	牛乳	たんぱく質	15.8 g	塩分	2.2 g	キャベツ	もやし	人参	鰹節		しょうゆ	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	39.9 g	yy		えのき	しめじ	ねぎ			味噌 だし					
木	グレープフルーツ																
★	スパゲティナポリタン	せんべい	エネルギー	385 kcal	脂質	11.7 g	スパゲティ	たまねぎ	豚ひき肉	ビーマン			ケチャップ 油 塩 ソース	麦茶	スパゲティ	ND	
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	14.2 g	塩分	2.2 g	キャベツ	きゅうり	人参			酢 油 塩 砂糖 こしょう	ミニドーナツ				
	コンソメスープ		炭水化物	54.5 g			じゃが芋	もやし	干しいたけ	ベーコン		コンソメ 塩 こしょう					
金	オレンジ																
6	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g										ND	
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g											
	牛乳		炭水化物	7.8 g													
土																	
8	鶏のごま唐揚げ	ヨーグルト	エネルギー	319 kcal	脂質	16.1 g	鶏もも肉	しょうが	たまご	片栗粉	黒ごま	揚げ油	しょうゆ	麦茶	ごはん	ND	
	中華サラダ	ミニカル	たんぱく質	16.8 g	塩分	1.9 g	ほうれん草	きゅうり	ハム	春雨		胡麻油 砂糖 しょうゆ 酢	小丸ちゃん				
	みそ汁		炭水化物	14.2 g			玉葱	人参	にら			味噌 だし					
月	オレンジ																
9	鮭のチーズ焼き	きなこ団子	エネルギー	422 kcal	脂質	15.2 g	生鮭	玉葱	ビーマン	ミックスチーズ			塩 こしょう	麦茶	ごはん	ND	
	いんげんのごま和え	牛乳	たんぱく質	19.9 g	塩分	1.7 g	いんげん	人参	ごま			砂糖 しょうゆ 味噌	ビスケット				
	コーンスープ		炭水化物	50.4 g			コーン缶	キャベツ	人参	干しいたけ		コンソメ 塩 こしょう					
火	メロン						白玉団子	きな粉				砂糖 塩					
10	夏野菜カレー	せんべい	エネルギー	394 kcal	脂質	18.1 g	豚肉	玉葱	人参	なす、にんにく	かぼちゃ	ビーマン	カレールー ソース ケチャップ 油	麦茶	ごはん	ND	
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	13.2 g	塩分	2.3 g	わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ	コーン缶	胡麻油 しょうゆ 酢	クリームサンド				
	すいか		炭水化物	33.6 g													
水	ヤクルト																
11	野菜と生揚げの煮物	ホットケーキ	エネルギー	338 kcal	脂質	12.5 g	じゃが芋	人参	生揚げ	うずらの卵			しょうゆ みりん 砂糖	麦茶	ごはん	ND	
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	15.5 g	塩分	1.8 g	小松菜	もやし	かにかま	焼き海苔		しょうゆ	せんべい				
	みそ汁		炭水化物	40.6 g			豆腐	なめこ	ねぎ			味噌 だし					
木	キウイフルーツ	せんべい															
12	ハンバーグ	せんべい	エネルギー	399 kcal	脂質	18.6 g	豚ひき肉	玉葱	たまご	パン粉	牛乳		塩 ソース 味噌	麦茶	ごはん	ND	
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	17.7 g	塩分	1.9 g	じゃが芋	きゅうり	ハム	人参		マヨネーズ 塩	ブチスチック				
	みそ汁		炭水化物	38.8 g			人参	もやし	わかめ			味噌 だし					
金	グレープフルーツ																
13	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g										ND	
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g											
	牛乳		炭水化物	15.7 g													
土																	
16	麻婆豆腐	野菜クラッカー	エネルギー	429 kcal	脂質	23 g	豆腐	豚ひき肉	人参	玉葱	にら、しょうが	にんにく	油 砂糖 しょうゆ 味噌 胡麻油	麦茶	ごはん	ND	
	中華和え	牛乳	たんぱく質	18.2 g	塩分	2.8 g	キャベツ	きゅうり	ハム	春雨		胡麻油 砂糖 しょうゆ 酢	ミニゼリー				
	みそ汁		炭水化物	36.4 g			じゃが芋	わかめ	ねぎ			味噌 だし					
火	オレンジ						薄力粉	オリーブオイル	玉葱、人参	ベーキングパウダ	ほうれん草	白ごま	塩				
17	親子うどん	鈴カステラ	エネルギー	486 kcal	脂質	12.4 g	干うどん	鶏もも肉	ねぎ	たまご	ほうれん草		しょうゆ 砂糖 だし	麦茶	うどん	ND	
	かぼちゃの素揚げ	牛乳	たんぱく質	16.9 g	塩分	3 g	かぼちゃ	揚げ油					星っこ				
	バナナ		炭水化物	64.3 g													
水	ヤクルト																
18	焼き魚	クラッカー	エネルギー	347 kcal	脂質	12.1 g	塩鮭						油 砂糖 しょうゆ みりん	麦茶	ごはん	ND	
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	22.2 g	塩分	1.9 g	ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	ごま	せんべい				
	みそ汁		炭水化物	26.9 g			しめじ	えのき	ねぎ			味噌 だし					
木	すいか、ヤクルト																
19	照り焼きチキン	黒糖蒸しパン	エネルギー	422 kcal	脂質	21.1 g	鶏もも肉	しょうが	にんにく				みりん しょうゆ	麦茶	ごはん	ND	
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	16.8 g	塩分	2 g	じゃが芋	ハム	きゅうり	玉葱		マヨネーズ 塩	せんべい				
	オニオンスープ		炭水化物	40.3 g			玉葱	ベーコン	人参	じゃが芋	パセリ	コンソメ 塩 こしょう					
金	オレンジ						ミックス粉	ごま	たまご			黒糖					
20	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g										ND	
	牛乳		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g											
	バナナ		炭水化物	7.8 g													
22	なすと豚肉の味噌炒め	せんべい	エネルギー	374 kcal	脂質	20.6 g	なす	豚もも肉	玉葱	人参	片栗粉		胡麻油 酒 砂糖 味噌 しょうゆ	麦茶	ごはん	ND	
	ウインナー	飲むヨーグルト	たんぱく質	15.6 g	塩分	1.8 g	ウインナー						クッキー				
	春雨スープ		炭水化物	31.3 g			春雨	もやし	チンゲン菜	干しいたけ	ハム	砂糖 しょうゆ 酢 胡麻油					
月	グレープフルーツ																
23	魚のごま味噌焼き	ビザトースト	エネルギー	398 kcal	脂質	16.2 g	生鰯	ごま					しょうゆ 味噌 砂糖 みりん	麦茶	ごはん	ND	
	きんぴらビーマン	牛乳	たんぱく質	25.3 g	塩分	2.5 g	ビーマン	こんにやく	人参	豚肉	ごま		砂糖 しょうゆ 胡麻油	ミニゼリー			
	みそ汁		炭水化物	35.5 g			じゃが芋	玉葱	油揚げ			味噌 だし					
火	メロン																
★	ひじきごはん	オランダワッフル	エネルギー	436 kcal	脂質	11.4 g	白米	人参	豚肉	油揚げ	ひじき		砂糖 しょうゆ 塩 酒	麦茶	ひじきごはん	ND	
	かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	2.5 g	かぼちゃ	豚ひき肉	ねぎ	片栗粉		砂糖 しょうゆ 酒 だし	小丸ちゃん				
	おひたし		炭水化物	63 g			ほうれん草	きゅうり	かにかま	鰹節		しょうゆ					
水	みそ汁、キウイフルーツ						えのき	豆腐	ねぎ			味噌 だし					
25	魚のホイル焼き	きなこ入りホットケ	エネルギー	430 kcal	脂質	18.1 g	鰯	玉葱	人参	コーン缶	バター		塩 こしょう	麦茶	ごはん	ND	
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分	2.2 g	キャベツ	アスパラ	ツナ			酢 油 砂糖 塩	ブチステイック				
	コーンポタージュ		炭水化物	45.6 g			コーン缶	玉葱	バター、牛乳	生クリーム	ホワイトルー	パセリ	塩 こしょう				
木	オレンジ																
26	ハヤシライス	プリン	エネルギー	417 kcal	脂質	19 g	豚肉	じゃが芋	人参	ホールトマト	ハヤシルウ		油	麦茶	ごはん	ND	
	コールスローサラダ	ミニカル	たんぱく質	11.5 g	塩分	1.7 g	キャベツ	コーン缶	きゅうり	ヨーグルト		マヨネーズ	ビスケット				
	オレンジ		炭水化物	39.5 g													
27	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g										ND	
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g											
	牛乳		炭水化物	15.7 g													
土																	
☆	手づくり弁当	かりんとう	エネルギー	205 kcal	脂質	6.4 g								麦茶		ND	
		牛乳	たんぱく質	8.9 g	塩分	0.1 g							星っこ				
			炭水化物	28.6 g													
月																	
30	豆腐ハンバーグ	みたらし団子	エネルギー	446 kcal	脂質	19.1 g	豚ひき肉	絞り豆腐	パン粉	たまご	玉葱		油 塩 ソース	麦茶	ごはん	ND	
	ひじきの煮物サラダ	牛乳	たんぱく質	18.1 g	塩分	2.1 g	ひじき	きゅうり	人参	えだまめ	ごま		マヨネーズ	クラッカー			
	みそ汁		炭水化物	48.9 g			キャベツ	ねぎ	油揚げ			味噌 だし					
火	オレンジ																
31	ずき焼き風煮	せんべい	エネルギー	316 kcal	脂質	15.6 g	豚肩ロース	玉葱	糸こん	なると			油 砂糖 しょうゆ みりん	麦茶	ごはん	ND	
	和風和え	牛乳	たんぱく質	17.9 g	塩分	1.5 g	ほうれん草	もやし	ツナ	鰹節		しょうゆ 鰹節	ジャムサンド				
	みそ汁		炭水化物	26.3 g			じゃが芋	にら	たまご			味噌 だし					
水	すいか																