

7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:kg/Bq) セシウム △134・ 137		
							午前【おやつ】	午後			
1	月	豆腐のまきこ焼き 切干大根のサラダ 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) 15.7 塩分(g)	豆腐 ムキ海老 鶏ひき肉 人参 ちりめん菜 卵 スキム 片栗粉 切干大根 きゅうり 人参 むき枝豆 コマ じゃが芋 玉ねぎ わかめ グレープフルーツ	塩 醤油 酒 油 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
2	火	弁当の日	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) 5.8 塩分(g)	ショア (白ぶどう)		麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳			
3	水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 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) 23.1 塩分(g)	豚肉 ニンニク マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 油揚げ 葱 キウイ	酒 砂糖 醤油 塩 みりん マヨネーズ コショウ 味噌 だ	麦茶 ウエハース	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ		ND
4	木	肉じゃが 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) 13.2 塩分(g)	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこん キャベツ もやし 人参 鰹節 しめじ えのき 葱 グレープフルーツ 食パン 卵 牛乳 バター	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし	麦茶 クッキー	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
5	金	スパゲティナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ 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) 11.7 塩分(g)	スパゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 ビーマン チーズ キャベツ きゅうり 人参 ベーコン もやし じゃが芋 干し椎茸 オレシ	油 塩 ケチャップ ソース 酢 砂糖 コショウ コンソメ	麦茶 ミニドーナ	せんべい 牛乳	スパゲティ		
6	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)	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト				ND
8	月	鶏のごま唐揚げ 中華サラダ 中華スープ 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) 16.2 塩分(g)	鶏もも肉 生姜 黒ごま 卵 片栗粉 薄力粉 ほうれん草 きゅうり ハム マロニー なると 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ニラ ゴマ オレシ	醤油 油 ごま油 砂糖 酢 中華だし	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	ND	
9	火	鮭のチーズ焼き いんげんのゴマ和え コンソメスープ 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.2 塩分(g)	鮭 玉ねぎ ビーマン チーズ いんげん もやし 白ゴマ コーン キャベツ 干し椎茸 人参 メロン 白玉団子 きな粉	塩 コショウ 砂糖 醤油 味噌 コンソ メ	麦茶 ビスケット	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ		
10	水	夏野菜カレー 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) 18.1 塩分(g)	玉ねぎ 人参 豚肉 ナス かぼちゃ ニンニク ビーマン わかめ ハム きゅうり キャベツ コーン スイカ ヤクルト	カレールー ソース ケチャップ 油 酢 ごま油 醤油	麦茶 サブレ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		ND
11	木	野菜と生揚げの煮物 梅香和え 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) 12.5 塩分(g)	じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 小松菜 もやし カニカマ 焼き海苔 豆腐 なめこ 葱 キウイ ミックス粉 卵 牛乳 バター	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
12	金	ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ 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) 17.6 塩分(g)	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 卵 じゃが芋 人参 鶏もも肉 ブロッコリー もやし グレープフルーツ	塩 油 ケチャップ ソース コンソメ コショウ	麦茶 プチ スティック	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		
13	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)	黒糖 バナナ 牛乳		ヤクルト				ND
16	火	マーボー豆腐 中華和え 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) 23 塩分(g)	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ニンニク ニラ 片栗粉 キャベツ きゅうり ハム マロニー じゃが芋 わかめ 葱 オレシ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 白ゴマ	醤油 砂糖 味噌 ごま油 塩 酢 だし オリーブ油 ベーキングパウダー	麦茶 ミニゼリー	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
17	水	サラダうどん かぼちゃの素揚げ バナナ ヤクルト	プチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 9.5 塩分(g)	乾麺 オクラ ハム きゅうり ミニトマト かぼちゃ バナナ ヤクルト	めんつゆ 水 油	麦茶 せんべい	プチ スティック 牛乳	サラダうどん		
18	木	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	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) 11.4 塩分(g)	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ゴマ しめじ えのき 葱 スイカ ミックス粉 卵 ゴマ	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし 黒糖	麦茶 ウエハース	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		ND
19	金	照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ 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) 21.9 塩分(g)	鶏もも肉 生姜 ニンニク じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ ベーコン 人参 じゃが芋 パセリ オレシ	みりん 醤油 油 マヨネーズ コショ コンソメ 塩	麦茶 ミニドーナ	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
20	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)	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト				
22	月	なすと豚肉の味噌炒め ウィンナー 春雨スープ 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) 20.6 塩分(g)	ナス 豚もも肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 ウィンナー マロニー もやし チンゲン菜 干し椎茸 ハム ゴマ グレープフルーツ	ごま油 酒 砂糖 醤油 味噌 油 酢	麦茶 クラッカー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		ND
23	火	魚のゴマみそ焼き きんぴらビーマン 味噌汁 果物	ピザトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.2 塩分(g)	鮭 ゴマ ビーマン こんにゃく ゴマ じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ メロン 食パン チーズ ベーコン	味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま油 酒 だし ケチャップ	麦茶 ミニゼリー	ピザトースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
24	水	ひじきご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ お浸し 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) 11.4 塩分(g)	米 人参 豚肉 油下 ひじき かぼちゃ オクラ 豚ひき肉 片栗粉 ほうれん草 きゅうり 糸かまぼこ 鰹節 えのき 豆腐 葱 オレシ	砂糖 塩 醤油 酒 だし 油 みりん 味噌	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ひじきご飯		
25	木	魚のホイル焼き ツナサラダ コーンポタージュ 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) 18.1 塩分(g)	鮭 玉ねぎ 人参 コーン バター キャベツ アスパラ ツナ コーン 玉ねぎ パセリ 生クリーム 牛乳 キウイ ミックス粉 きな粉 スキム	塩 コショウ 酢 砂糖 ホワイトル 黒糖	麦茶 プチ スティック	きな粉入り ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ		ND
26	金	ハヤシライス コールスローサラダ 果物 ヤクルト	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) 19 塩分(g)	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト スキム キャベツ コーン きゅうり ヨーグルト スイカ ヤクルト	油 ハヤシルー マヨネーズ コショ だし	麦茶 ビスケット	プリン ミニカル	ごはん おかゆ	ND	
27	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)	黒糖 バナナ 牛乳		ヤクルト				
29	月	白身魚のオランダ揚げ 野菜サラダ ポテトスープ 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) 16.8 塩分(g)	おひょう 人参 玉ねぎ ビーマン 薄力粉 キャベツ ブロッコリー コーン わかめ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン パセリ スイカ	塩 コショウ 油 酢 ごま油 醤油 砂糖 コンソメ	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ		ND
30	火	ミートローフ ひじきのサラダ 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) 19.1 塩分(g)	豚ひき肉 絞豆腐 パン粉 卵 玉ねぎ ひじき きゅうり 人参 ムキ枝豆 ゴマ キャベツ 油揚げ 葱 スイカ 白玉団子 片栗粉	塩 油 ソース ケチャップ 砂糖 マヨネーズ 味噌 だし 醤油	麦茶 クラッカー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
31	水	豚肉丼 和風和え 味噌汁 果物 ヤクルト	アイス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.1 塩分(g)	豚肩ロース 玉ねぎ いとこん なると ほうれん草 もやし ツナ 鰹節 じゃが芋 ニラ 卵 スイカ ヤクルト	油 砂糖 醤油 味 だし みりん	麦茶 サブレ	アイス	ごはん おかゆ		

5・17・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
2日は、手作りのお弁当をお願いします 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。
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。