

# 9月の献立予定表

三春町第二保育所

検査結果										
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			(単位:kg/Bq) セシウム134・137
							午前(おやつ)	午後		
2	月	味噌焼肉 マカロニサラダ 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) 16.4 塩分(g) 1.4	豚もも肉 玉ねぎ マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり しめじ えのき 葱 なし	ごま油 みりん 酒 塩 醤油 味噌 マヨネーズ こしょう だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
3	火	魚の南蛮焼き 中華サラダ 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) 14 塩分(g) 2.4	おひょう 葱 きゅうり もやし ハム キャベツ じゃが芋 玉ねぎ オレンジ ミックス粉 卵 ココア	片栗粉 油 醤油 酒 砂糖 ごま油 味噌 だし ココア 牛乳	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
4	水	なすのそぼろ炒め おかか和え 味噌汁 果物 ヤクルト	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) 17 塩分(g) 1.8	なす 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きゅうり 鯉節 里芋 葱 油揚げ グレープフルーツ ヤクルト	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 片栗粉 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
5	木	豆腐のまさご焼き 和風和え 野菜スープ 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) 11.8 塩分(g) 2.3	豆腐 鶏ひき肉 人参 卵 スキム ほうれん草 もやし ちりめん雑魚 じゃが芋 ブロッコリー ベーコン わかめ	片栗粉 塩 醤油 油 みりん コンソ こしょう 砂糖	麦茶 せんべい	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
6	金	ひじきごはん 野菜と生揚げの煮物 味噌汁 果物	アイス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.6 塩分(g) 1.7	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき じゃが芋 生揚げ いんげん 人参 うすら卵 豆腐 わかめ 葱 キウイ	だし 砂糖 塩 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 クラッカー	アイス	ひじきごはん おかゆ	ND
7	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			
9	月	カレー 脂揚げサラダ 果物 ヤクルト	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) 15.3 塩分(g) 2.4	豚肩肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース スキム わかめ ハム きゅうり バナナ ヤクルト	ソース 油 醤油 ケチャップ ごま油 カレー	麦茶 ミニドーナ	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	ND
10	火	マーボー豆腐 ハンサンスー 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) 20.9 塩分(g) 2.6	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく ニラ 卵 スキム ほうれん草 もやし ハム マロニー 卵 じゃが芋 しめじ 葱 なし 食パン 卵 バター	醤油 砂糖 片栗粉 味噌 油 ごま油 酢 だし 牛乳	麦茶 ウエハース	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
11	水	ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ 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) 14.3 塩分(g) 1.8	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 卵 キャベツ ブロッコリー ツナ コーン 玉ねぎ 人参 パセリ 干し椎茸 オレンジ ヤクルト	牛乳 塩 油 ソー ケチャップ 酢 砂 こしょう コンソメ	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
12	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) 12.5 塩分(g) 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 白ごま しめじ えのき 葱 グレープフルーツ ミックス粉 卵 ごま	醤油 砂糖 みりん ごま油 味噌 だし 黒糖	麦茶 せんべい	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
13	金	白身魚のチリソース ツナサラダ 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) 12.3 塩分(g) 2.5	鯖 ビーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく 葱 キャベツ きゅうり ツナ コーン 里芋 いんげん ぶどう	塩 こしょう 酒 片栗粉 豆板醤 砂 ケチャップ 醤油 ガラスープ 味噌	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	ND
14	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) 10.1 塩分(g) 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
17	火	かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のごま和え 味噌汁 果物	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13 塩分(g) 3.1	かぼちゃ オクラ 豚ひき肉 葱 小松菜 もやし せかま 豆腐 わかめ 葱 オレンジ 食パン ベーコン 玉ねぎ コーン	だし 砂糖 醤油 片栗粉 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 プチ スティック	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
18	水	照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ 果物	ワッフル 牛乳	エネルギー 412 たんぱく質(g) 15.4 炭水化物(g) 25.2 脂質(g) 20.9 塩分(g) 1.8	鶏もも肉 生姜 にんにく じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ なし	みりん 醤油 油 こしょう コンソメ マヨネーズ	麦茶 ミニゼリー	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	
19	木	魚のホイル焼き 野菜炒め ポテトスープ 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) 13.6 塩分(g) 1.9	鯖 玉ねぎ 人参 コーン バター チンゲン菜 もやし ベーコン 干し椎茸 じゃが芋 鶏もも肉 人参 パセリ ぶどう ミックス粉 卵 バター	塩 こしょう 油 コンソメ 牛乳 砂糖	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
20	金	サラダそうめん 鶏の唐揚げ 添え野菜 果物 ヤクルト	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) 14.6 塩分(g) 2.8	きょうりめん オクラ ハム きゅうり 鶏もも肉 生姜 ミニトマト ブロッコリー 人参 バナナ ヤクルト	めんつゆ 醤油 酒 片栗粉 油 マヨネーズ	麦茶 クッキー	クラッカー 牛乳	サラダそうめん	
21	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
24	火	肉じゃが いんげんのごま和え 味噌汁 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) 11.8 塩分(g) 1.9	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこ いんげん ほうれん草 ごま 豆腐 なめこ 葱 オレンジ 白玉団子 きな粉	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 塩	麦茶 クラッカー	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
25	水	豚肉となすの味噌炒め 梅香和え 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) 16.5 塩分(g) 1.7	なす 豚もも肉 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり もやし 焼き海苔 しめじ えのき 葱 グレープフルーツ	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 片栗粉 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	ND
26	木	お弁当	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) 9.9 塩分(g) 0.5	りんごジュース 玉ねぎ ほうれん草 人参 白ごま	塩 オリーブ油 薄力粉 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		
27	金	コーンラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 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) 11.1 塩分(g) 2.3	中華麺 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 昆布 鰹節 コーン 鶏ささ身 キャベツ きゅうり 練りごま バナナ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 酢 みりん 砂糖 こしょう	麦茶 せんべい	プチスティック 牛乳	コーンラーメン おかゆ	ND
28	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) 10.1 塩分(g) 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
30	月	エビフライ 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) 17.4 塩分(g) 1.9	エビ 卵 パン粉 キャベツ きゅうり ミニトマト 人参 コーン 玉ねぎ バター 生クリーム パセリ なし	薄力粉 油 ソース 酢 塩 砂糖 こしょう 牛乳 ホワイトルー	麦茶 ミニドーナ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	



6・20・27日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 麺類のときは割り箸を持たせてください  
26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。