

11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

◎種類の時は、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	みそ焼肉	バタークッキー	エネルギー	346 cal	脂質	18.5 g	昼食	豚もも肉	玉葱	胡麻油	みりん	酒	しょうゆ	みそ	麦茶	ごはん	ND					
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	16.8 g	塩分	1.4 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ	クラッカー									
	みそ汁		炭水化物	26.9 g				白菜	じゃが芋	葱	味噌	だし										
金	オレンジ						3時															
2	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食									黒糖パン						
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g																
	バナナ		炭水化物	15.7 g																		
5	さばの味噌煮	ココア蒸しパン	エネルギー	337 cal	脂質	11.2 g	昼食	鯖		みそ	しょうゆ	砂糖	酒	麦茶	ごはん							
	おひたし	牛乳	たんぱく質	19.1 g	塩分	2.3 g		小松菜	きゅうり	ハム	鰹節	しょうゆ	鰹節	ミニゼリー								
	みそ汁		炭水化物	38 g				里芋	人参	ごぼう	味噌	だし										
火	りんご						3時	ミックス粉	牛乳	ココア	卵	砂糖										
☆	手づくり弁当	せんべい	エネルギー	140 cal	脂質	4.4 g	昼食							麦茶	ごはん							
	りんごジュース	牛乳	たんぱく質	3.9 g	塩分	0.1 g								ビスケット								
			炭水化物	21.8 g																		
水							3時															
7	照り焼きチキン	フレンチトースト	エネルギー	387 cal	脂質	21.1 g	昼食	鶏もも肉	生姜	にんにく	みりん	しょうゆ		麦茶	ごはん	ND						
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	19.3 g	塩分	2.7 g		キャベツ	きゅうり	ツナ	油	砂糖	しょうゆ	酢	せんべい							
	コンソープ		炭水化物	29.2 g				コーン	ベーコン	人参	ブロッコリー	コンソメ	塩									
木	キウイフルーツ						3時	食パン	卵	牛乳	バター	砂糖										
8	チキンカレー	ウエハース	エネルギー	438 cal	脂質	19.4 g	昼食	鶏肉	じゃが芋	人参	玉葱	グリーンピース	カレールウ	にんにく	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん			
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	12.8 g	塩分	2.4 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ	胡麻油	しょうゆ	酢	クッキー							
	ヤクルト		炭水化物	42.5 g																		
金	バナナ						3時															
9	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食									バターロール						
	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																		
11	とんかつ	ヨーグルト	エネルギー	364 cal	脂質	9.5 g	昼食	豚肉	薄力粉	卵	パン粉	塩	こしょう	麦茶	ごはん							
	和風サラダ	ミニカル	たんぱく質	20.9 g	塩分	1.3 g		キャベツ	わかめ	ブロッコリー	コーン	酢	油	しょうゆ	ペビードーナツ							
	みそ汁		炭水化物	27.7 g				白菜	人参	葱	味噌	だし										
月	みかん、ヤクルト						3時															
12	筑前煮	コーンマヨトースト	エネルギー	318 cal	脂質	12.6 g	昼食	人参	ごぼう	鶏肉	じゃが芋	こんにゃく	干し椎茸	砂糖	しょうゆ	みりん	酒	麦茶	ごはん			
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	15.5 g	塩分	2.4 g		小松菜	もやし	笹かま	焼き海苔	しょうゆ		プチスティック								
	みそ汁		炭水化物	36.3 g				大根	油揚げ	葱	味噌	だし										
火	りんご						3時	食パン	ベーコン	玉葱	コーン	マヨネーズ										
13	ハヤシライス	錦カステラ	エネルギー	418 cal	脂質	16.3 g	昼食	豚肉	じゃが芋	玉葱	人参	トマト	ハヤシルウ	麦茶	ごはん							
	大根サラダ	牛乳	たんぱく質	13.6 g	塩分	2 g		大根	きゅうり	キャベツ	かにかま	ごま	酢	胡麻油	油		しょうゆ	せんべい				
	オレンジ		炭水化物	42.8 g																		
水	ヤクルト						3時															
14	魚のホイル焼き	ホットケーキ	エネルギー	376 cal	脂質	16.1 g	昼食	おひょう	玉葱	人参	コーン	バター	塩	こしょう	麦茶	ごはん	ND					
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	1.7 g		チンゲン菜	もやし	ベーコン	干し椎茸	油	塩	こしょう	せんべい							
	みそ汁		炭水化物	38.3 g				じゃが芋	油揚げ	しめじ	味噌	だし										
木	りんご						3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター	砂糖										
★	きのこごはん	せんべい	エネルギー	383 cal	脂質	11 g	昼食	白米	人参	鶏肉	干し椎茸	しめじ	舞茸	ひじき	だし	砂糖	塩	しょうゆ	麦茶	きのこごはん		
	もやしと豚肉の炒めもの	牛乳	たんぱく質	17.8 g	塩分	1.5 g		豚肉	もやし	キャベツ	生姜	油	味噌	酒	ビスケット							
	みそ汁		炭水化物	52 g				わかめ	豆腐	葱	味噌	だし										
金	オレンジ						3時															
16	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食									黒糖パン						
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g																
	バナナ		炭水化物	15.7 g																		
★	けんちんうどん	クラッカー	エネルギー	484 cal	脂質	14.8 g	昼食	干しいどん	豚肉	豆腐	人参	大根	ごぼう	じゃが芋	葱	油	味噌	だし	しょうゆ	酒	麦茶	干しうどん
18	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	18.1 g	塩分	3.4 g		きゅうり	もやし	ハム	キャベツ	薄麻油	砂糖	しょうゆ	酢	せんべい						
りんご		炭水化物	56.6 g																			
月	ヤクルト						3時															
19	焼き魚	みたらし団子	エネルギー	392 cal	脂質	9.8 g	昼食	塩鮭						油	砂糖	みりん	しょうゆ	麦茶	ごはん			
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	22.4 g	塩分	2.2 g		ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	だし	みりん	しょうゆ	片栗粉	麦茶	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	51.8 g				じゃが芋	玉葱		味噌	だし										
火	キウイフルーツ						3時	白玉団子	片栗粉				砂糖	しょうゆ								
20	ハンバーガー	クリームサンド	エネルギー	385 cal	脂質	20 g	昼食	豚ひき肉	玉葱	パン粉	牛乳	卵	だし	みりん	しょうゆ	片栗粉	麦茶	ごはん				
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	17.9 g	塩分	2.3 g		キャベツ	きゅうり	人参	ツナ	ごま	酢	胡麻油	しょうゆ	クラッカー						
	野菜スープ		炭水化物	34.5 g				えのき	しめじ	ベーコン	白菜	コンソメ	塩	こしょう								
水	みかん						3時															
21	おでん	黒糖蒸しパン	エネルギー	347 cal	脂質	11.4 g	昼食	さつま揚げ	こんにゃく	大根	うずらの卵	昆布	じゃが芋	砂糖	しょうゆ	だし	麦茶	ごはん				
	ごま味噌和え	牛乳	たんぱく質	15.9 g	塩分	2.4 g		ほうれん草	もやし	ごま	砂糖	しょうゆ	味噌	ウエハース								
	みそ汁		炭水化物	45.7 g				じゃが芋	白菜		味噌	だし										
木	オレンジ						3時	ミックス粉	黒糖	卵												
22	魚の照り焼き	かりんとう	エネルギー	352 cal	脂質	11.7 g	昼食	鯖	生姜		みりん	しょうゆ	砂糖	油	麦茶	ごはん						
	里芋の煮物	牛乳	たんぱく質	20.8 g	塩分	1.7 g		里芋	人参	生揚げ	干し椎茸	鶏肉	砂糖	しょうゆ	みりん	せんべい						
	みそ汁		炭水化物	39.3 g				豆腐	なめこ	三つ葉	味噌	だし										
金	りんご						3時															
25	酢豚	オランダワッフル	エネルギー	344 cal	脂質	12.7 g	昼食	鶏もも肉	生姜	人参	玉葱	じゃが芋	干し椎茸	ピーマン	パイン缶	砂糖	しょうゆ	みりん	酢	ケチャップ	麦茶	ごはん
	おかか和え	牛乳	たんぱく質	16.5 g	塩分	1.9 g		小松菜	もやし	鰹節	しょうゆ		プチスティック									
	中華風卵スープ		炭水化物	42.3 g				卵	干し椎茸	しめじ	鶏もも肉	白ごま	中華だし	しょうゆ	だし							
月	バナナ						3時															
26	肉じゃが	フルーツヨーグルト	エネルギー	318 cal	脂質	12.1 g	昼食	じゃが芋	豚肉	玉葱	人参	糸こんに	油	砂糖	みりん	酒	麦茶	ごはん				
	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	15 g	塩分	2.1 g		ほうれん草	もやし	ちくわ	ごま	砂糖	しょうゆ	ペビードーナツ								
	みそ汁		炭水化物	36.7 g				豆腐	わかめ	葱	味噌	だし										
火	オレンジ						3時	パイン缶	もも缶	みかん缶	ヨーグルト											
★	もやしラーメン	せんべい	エネルギー	452 cal	脂質	10.7 g	昼食	中華麺	人参	葱	豚肩ロース	チンゲン菜	もやし	にら	鰹節	昆布	しょうゆ	塩	胡麻油	麦茶	中華麺	
27	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	18.7 g	塩分	2.4 g		鶏ささ身	キャベツ	きゅうり	ごま	しょうゆ	砂糖	酢	バタークッキー							
バナナ		炭水化物	57.3 g																			
水	ヤクルト						3時															
28	鮭フライ	おやき	エネルギー	431 cal	脂質	16.5 g	昼食	鮭	パン粉	卵	薄力粉	油	ソース	麦茶	ごはん	ND						
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	21.9 g	塩分	1.7 g		キャベツ	かにかま	カリフラワー	油	胡麻油	しょうゆ	酢	せんべい							
	ポテトスープ		炭水化物	48.1 g				じゃが芋	鶏もも肉	玉葱	バセリ	コンソメ	塩	こしょう								
木	みかん						3時	白玉粉	牛乳	桜えび	葱	油										
29	エビチリ	ビスケット	エネルギー	334 cal	脂質	10.9 g	昼食	むきえび	にんにく	葱	玉葱	じゃが芋	片栗粉	ケチャップ	砂糖	胡麻油	酒	中華だし	麦茶	ごはん		
	中華和え	牛乳	たんぱく質	12.9 g	塩分	2 g		ほうれん草	きゅうり	ハム	春雨	砂糖	しょうゆ	酢	胡麻油	油	英字ビスケット					
	中華スープ		炭水化物	35.5 g				なると	にら	大根	干し椎茸	えのき	中華だし	しょうゆ	塩							
金	りんご ヤクルト						3時															
30	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食									バターロール						
	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							3時															