

11月の献立予定表

三春町第二保育所

3歳未満児										検査結果(単位:kg/Ba) セシウム 134・137
午前(おやつ) 午後										
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				
1	金	味噌焼肉 マカロニサラダ 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) 346 たんぱく質(g) 16.8 炭水化物(g) 26.8 脂質(g) 18.5 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 白菜 じゃが芋 葱 オレノジ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 塩 マヨネーズ こしょう だし	麦茶 クラッカー	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
5	火	鮭の味噌煮 お浸し 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 337 たんぱく質(g) 19.1 炭水化物(g) 38 脂質(g) 11.2 塩分(g) 2.3	鮭 生姜 小松菜 きゅうり ハム 鰹節 里芋 人参 牛蒡 りんご ミックス粉 ココア 卵 牛乳	味噌 砂糖 酒 醤油 みりん だし	麦茶 ミニゼリー	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
6	水	チキンカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 424 たんぱく質(g) 12.7 炭水化物(g) 43.2 脂質(g) 17.4 塩分(g) 2.4	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース わかめ ハム きゅうり キャベツ バナナ ヤクルト	油 ケチャップ ソース カレールー ごま油 醤油 酢	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
7	木	照り焼きチキン フレンチサラダ コンスープ 果物	フレンチトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 387 たんぱく質(g) 19.3 炭水化物(g) 29.2 脂質(g) 21.1 塩分(g) 2.7	鶏もも肉 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ツナ コーン パーコン 人参 フロクコリー キウイ 食パン 卵 牛乳 バター	みりん 醤油 油 塩 砂糖 酢 コンソメ こしょう	麦茶 せんべい	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
8	金	きのこごはん もやしと豚肉の炒め物 味噌汁 果物	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) 399 たんぱく質(g) 18 炭水化物(g) 53.1 脂質(g) 12.4 塩分(g) 1.5	米 人参 鶏もも肉 干し椎茸 しめじ 舞茸 ひきき 豚もも肉 煮やし キャベツ 生姜 わかめ 豆腐 葱 オレノジ	だし 砂糖 塩 酒 醤油 油 味噌	麦茶 クッキー	ウエハース 牛乳	きのこごはん おかゆ	
9	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレノジ 牛乳		ヤクルト			ND
11	月	とんかつ 和風サラダ 味噌汁 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニカル	エネルギー(kcal) 338 たんぱく質(g) 16.1 炭水化物(g) 20.9 脂質(g) 9.4 塩分(g) 1.3	豚肉 卵 パン粉 薄力粉 キャベツ フロクコリー わかめ コーン 白菜 人参 葱 りんご ヤクルト	塩 こしょう 油 酢 醤油 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	
12	火	筑前煮 磯香和え 味噌汁 果物	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 344 たんぱく質(g) 15.9 炭水化物(g) 43.1 脂質(g) 12.7 塩分(g) 2.4	人参 鶏胸肉 じゃが芋 里椎茸 こんにゃく 小松菜 もやし せかま 焼き海苔 大根 油揚げ 葱 みかん 食パン パーコン 玉ねぎ コーン	砂糖 みりん 醤油 酒 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 フチ スティック	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
13	水	ハンダライス 大根サラダ 果物 ヤクルト	餅カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 428 たんぱく質(g) 13.4 炭水化物(g) 45.7 脂質(g) 16.3 塩分(g) 2.2	牛肉 きゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト スキム 大根 きゅうり キャベツ カニカマ ごま りんご ヤクルト	油 ハヤシルー 酢 ごま油 醤油	麦茶 せんべい	餅カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
14	木	魚のホイル焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	ふかし芋 牛乳	エネルギー(kcal) 297 たんぱく質(g) 17.8 炭水化物(g) 28.2 脂質(g) 12.9 塩分(g) 1.6	おひょう 玉ねぎ 人参 コーン パター チンゲン菜 もやし パーコン 里椎茸 じゃが芋 油揚げ しめじ オレノジ さつま芋	塩 こしょう 油 味噌 だし	麦茶 せんべい		ごはん おかゆ	
15	金	弁当の日 千歳あめ	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 138 たんぱく質(g) 3.8 炭水化物(g) 20 脂質(g) 5 塩分(g) 0.1	りんごジュース		麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
16	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			ND
18	月	けんちんうどん 中華サラダ 果物 ヤクルト	クラッカー 牛乳	エネルギー 412 たんぱく質(g) 18.1 炭水化物(g) 56.6 脂質(g) 14.8 塩分(g) 3.4	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 牛蒡 葱 きゅうり 煮やし ハム キャベツ りんご ヤクルト	油 味噌 だし 酒 醤油 ごま油 砂糖 酢	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	けんちんうどん	
19	火	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) 392 たんぱく質(g) 22.4 炭水化物(g) 51.8 脂質(g) 9.8 塩分(g) 2.2	鮭 ひきき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま じゃが芋 玉ねぎ キウイ 白玉団子	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
20	水	和風ハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) 385 たんぱく質(g) 17.9 炭水化物(g) 34.5 脂質(g) 20 塩分(g) 2.3	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま スキム えのき しめじ パーコン 白菜 みかん	牛乳 塩 油 醤油 酢 ごま油 塩 コンソメ こしょう	麦茶 クラッカー	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	ND
21	木	おでん ごま味噌和え 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 332 たんぱく質(g) 15.6 炭水化物(g) 42.2 脂質(g) 11.4 塩分(g) 2.4	さつま揚げ こんにゃく 大根 うすら 昆布 人参 菜 もやし ごま じゃが芋 白菜 オレノジ ミックス粉 卵 ごま	砂糖 醤油 だし 味噌 黒糖	麦茶 ウエハース	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
22	金	角の照り焼き 里芋の煮物 味噌汁 果物	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 352 たんぱく質(g) 20.8 炭水化物(g) 39.3 脂質(g) 11.7 塩分(g) 1.7	鶏 生姜 里芋 人参 鶏肉 生揚げ 干し椎茸 豆腐 なめこ みつば りんご	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
25	月	酢豚 おかか和え 中華風卵スープ 果物	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) 344 たんぱく質(g) 16.5 炭水化物(g) 42.3 脂質(g) 12.7 塩分(g) 1.9	豚もも肉 生姜 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン バイン バイン 干椎茸 小松菜 もやし 鰹節 卵 干椎茸 しめじ 鶏もも肉 ごま バナナ	醤油 油 砂糖 塩 みりん 酢 中華だし	麦茶 フチ スティック	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	ND
26	火	肉じゃが 野菜のピーナツ和え 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー(kcal) 318 たんぱく質(g) 15 炭水化物(g) 36.7 脂質(g) 12.1 塩分(g) 2.1	ズィが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ほうれん草 もやし ちくわ ピーナツ粉 豆腐 わかめ 葱 オレノジ バナナ もも バナナ みかん ヨーグルト	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 砂糖 牛乳	麦茶 ミニドーナツ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	ごはん おかゆ	
27	水	もやしラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 18.7 炭水化物(g) 57.3 脂質(g) 10.7 塩分(g) 2.4	中華麺 人参 豚肩ロース チンゲン菜 もやし ニラ 葱 昆布 鰹節 鶏ささ身 キャベツ きゅうり 生姜 練りごま バナナ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	もやしラーメン	
28	木	鮭フライ 野菜サラダ ポテトスープ 果物	お焼き 牛乳	エネルギー(kcal) 431 たんぱく質(g) 21.9 炭水化物(g) 48.1 脂質(g) 16.5 塩分(g) 1.7	鮭 パン粉 卵 薄力粉 キャベツ カリフラワー カニカマ じゃが芋 鶏もも肉 玉ねぎ パセリ みかん 白玉粉 桜エビ 葱	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース ごま油 砂糖 醤油 酢 コンソメ 牛乳	麦茶 せんべい	お焼き 牛乳	ごはん おかゆ	ND
29	金	エビチリ 中華和え 中華スープ 果物 ヤクルト	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) 334 たんぱく質(g) 12.9 炭水化物(g) 35.5 脂質(g) 10.9 塩分(g) 2	ムキエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 片栗粉 ほうれん草 きゅうり ハム マロニー なたと にら 大根 干椎茸 えのき ごま りんご ヤクルト	ケチャップ 砂糖 ごま油 酒 塩 酢 中華だし 醤油	麦茶 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
30	土	バターロール 果物 ヤクルト		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレノジ 牛乳		ヤクルト			



8・18・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
15日は、手作りのお弁当お願いします 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。