

# 1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			
4	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)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			ND
6	月	のし鶏 切り干し大根のサラダ 味噌汁 果物	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)	411 24.3 45.6 1.2	鶏ひき肉 卵 葱 ごま 切り干し大根 きゅうり 人参 枝豆 ごま じゃが芋 わかめ	みりん 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 塩 味噌 だし	麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
7	火	焼き魚 ひじきの煮物 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)	348 24.7 29.4 14.2	鮭 はじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま 豆腐 なめこ 葱 2 オレンジ 食パン 卵 バター 牛乳	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし 砂糖	麦茶 ミニゼリー	フレンチ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
8	水	味噌煮込みうどん 山吹和え 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)	458 18.4 55.4 12.5	乾燥 大根 人参 厚揚げ 葱 豚肉 ほうれん草 もやし かにかま 卵 しらす バナナ ヤクルト	味噌 だし 塩 砂糖 醤油 油	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	うどん	ND
9	木	ぶりの照り焼き 磯香和え 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)	402 19.1 55.3 2.1	ぶり 生姜 小松菜 もやし 笹かま 焼きのり しめじ えのき 葱 みかん 白玉団子	塩 こしょう 酒 みりん 砂糖 醤油 だし 味噌 片栗粉	麦茶 クッキー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
10	金	鶏の照り焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	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)	347 18.2 25.9 1.87	鶏もも肉 生姜 にんにく キャベツ フロccoli ツナ コーン じゃが芋 玉ねぎ グレープフルーツ	みりん 醤油 油 酢 味噌 だし	麦茶 ウエハース	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
11	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)	302 9.3 7.8 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			ND
14	火	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ 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)	474 19.4 53 20.6	豚ひき肉 玉ねぎ 卵 スキム 牛乳 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 干し椎茸 コーン もやし みかん ミックス粉 ココア 卵 牛乳	塩 油 クチャップ ソース マヨネーズ こしょう コンソメ 砂糖	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
15	水	マーボー豆腐 中華サラダ 味噌汁 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)	374 19.4 27.8 2.2	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく ニラ キャベツ きゅうり もやし ハム 大根 油揚げ いよかん	牛乳 塩 油 ソース クチャップ こしょう マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 フチ スティック	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
16	木	豆とひき肉のカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	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)	496 16.6 48.9 20.8	豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 にんにく スキム ミックスピーンズ わかめ ハム きゅうり キャベツ 2 オレンジ ヤクルト ミックス粉 卵 バター	スキム 油 ソース クチャップ ごま油 カレールー 醤油 酢 砂糖	麦茶 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
17	金	チキンライス・カレーピラフ 鶏のから揚げ スティック野菜 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)	418 13.1 46.4 19.4	米 玉ねぎ ビーマン ウインナー コーン グリンピース 鶏ひき肉 生姜 キャベツ 人参 ベーコン 干し椎茸 きゅうり 人参 大根 2 フロccoli いちご オレンジ	油 カレー粉 塩 酒 クチャップ 醤油 コンソメ 片栗粉 マヨネーズ こしょう	麦茶 クラッカー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
18	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)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
20	月	ボークソーテー ポテトサラダ コンソメスープ 果物	フチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	361 14.2 26.6 21.7	豚ロース じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ いよかん いよかん	塩 こしょう 薄力粉 酒 醤油 コンソメ 塩	麦茶 せんべい	フチスティック 牛乳	ごはん おかゆ	ND
21	火	じゃが芋のそぼろ煮 こま和え 味噌汁 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	314 14 37.4 12.3	じゃが芋 人参 豚ひき肉 キャベツ きゅうり かまぼこ ごま 大根 油揚げ 葱 2 キウイ 食パン ベーコン	醤油 砂糖 片栗粉 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 せんべい	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
22	水	おでん チンゲン菜の和え物 味噌汁 果物 ヤクルト	原宿ドック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	383 16.7 38.5 13.8	さつま揚げ にんにく 大根 うずら卵 昆布 チンゲン菜 人参 もやし 生姜 豆腐 なめこ 葱 みかん ヤクルト	砂糖 醤油 だし 塩 味噌	麦茶 せんべい	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
23	木	親子煮ほうれん草のサラダ 野菜のおかか和え 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)	434 18.6 55.4 15.1	卵 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 三つ葉 なたと ほうれん草 もやし ベーコン コーン ごま じゃが芋 わかめ 葱 2 グレープフルーツ 白玉団子 きな粉	砂糖 醤油 酒 だし 酢 油 味噌 塩	麦茶 クッキー	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND
24	金	お弁当	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	167 4 23.5 6.2	気になる野菜ジュース		麦茶 サブレ	ウエハース 牛乳		
25	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)	302 9.3 7.8 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
27	月	魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め 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)	374 20.2 34.4 17.8	鮭 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン キャベツ 豚肉 人参 しめじ 豆腐 わかめ バナナ	塩 こしょう マヨネーズ 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
28	火	カレー肉じゃが お浸し 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)	368 16.1 47.1 12.2	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム 小松菜 もやし ハム 鰹節 大根 油揚げ 1.9 グレープフルーツ ミックス粉 卵 ごま	砂糖 醤油 カレー粉 油 みりん 味噌 黒糖 だし	麦茶 せんべい	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
29	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) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	433 18.8 52.2 10.2	中華麺 人参 豚肩ロース チンゲン菜 もやし ニラ 昆布 鰹節 鶏ささ身 キャベツ きゅうり 2 オレンジ 練りごま ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳	もやしラーメン	
30	木	豆腐のまぶさ焼き ごまドレッシングサラダ 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)	458 27.2 38.2 21.2	豆腐 むきエビ 鶏ひき肉 人参 ちりめん 卵 スキム キャベツ フロccoli カニカマ じゃが芋 玉ねぎ 練りごま いよかん 食パン ビーマン チーズ ベーコン	片栗粉 塩 醤油 酒 砂糖 油 酢 ごま油 味噌 だし クチャップ	麦茶 ビスケット	ピザトースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
31	金	白身魚フライ チンゲン菜の和え物 味噌汁 果物 ヤクルト	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)	381 18.5 43.4 15.6	鱈 パン粉 卵 キャベツ フロccoli コーン カニカマ 白菜 ベーコン しめじ パセリ みかん	塩 こしょう 薄力粉 油 クチャップ 酢 ソース 砂糖 コンソメ	麦茶 ウエハース	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	



8・17・29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  
 24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。