

# 2月の献立予定表

★の時/3歳以上児も主食が出るE☆の時/手作り弁当

◎麺類の時は、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	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食							ND
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g								
土	みかん		炭水化物	15.7 g										ND
	豆腐のまさご焼き	ミニのりすけ	エネルギー	346 cal	脂質	11.1 g	昼食	豆腐	むきえび	鶏ひき肉	人参	ちりめんじゃこ	片栗粉	
3	ごま和え	牛乳	たんぱく質	19 g	塩分	1.7 g		ほうれん草	もやし	ちくわ	ごま		麦茶	ごはん
	みそ汁		炭水化物	42.6 g				じゃが芋	わかめ			味噌	だし	
月	みかん						3時							ND
	ポークソテー	チョコチップ蒸しパン	エネルギー	359 cal	脂質	15.8 g	昼食	豚肉	生姜			酒	しょうゆ	
4	もやしのカレー和え	牛乳	たんぱく質	17.8 g	塩分	1.6 g		もやし	キャベツ	人参	さつま揚げ	カレー粉	砂糖	ごはん
	みそ汁		炭水化物	35.8 g				豆腐	なめこ	葱		味噌	だし	
火	いよかん						3時	ミックス粉	チョコチップ	卵	牛乳		砂糖	ごはん
★	味噌ごはん	プリン	エネルギー	440 cal	脂質	15.3 g	昼食	米	油揚げ	ごぼう	鶏ひき肉	干し椎茸	しょうゆ	
5	鶏の唐揚げ	ミニカル	たんぱく質	19.1 g	塩分	1.5 g		鶏もも肉	生姜	片栗粉		しょうゆ	酒	味ごはん
	おかか和え		炭水化物	54.4 g	yy			小松菜	もやし	人参	鰹節	しょうゆ		
水	みそ汁	オレンジ					3時	しめじ	えのき	葱		味噌	だし	ND
	味噌焼肉	きな粉団子	エネルギー	463 cal	脂質	18.7 g	昼食	豚肩ロース	玉葱			胡麻油	しょうゆ	
6	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	20.6 g	塩分	1.5 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ	塩	ごはん
	みそ汁		炭水化物	51.6 g				白菜	油揚げ	葱		味噌	だし	
木	オレンジ						3時	白玉団子	きな粉			砂糖	塩	ごはん
	肉じゃが	リングドーナツ	エネルギー	380 cal	脂質	14.3 g	昼食	じゃが芋	豚肉	玉葱	人参	糸こんに	しょうゆ	
7	燗香和え	牛乳	たんぱく質	20.8 g	塩分	2 g		ほうれん草	きゅうり	かにかま	焼き海苔	しょうゆ		ごはん
	みそ汁		炭水化物	48.6 g				大根	油揚げ	葱		味噌	だし	
金	バナナ						3時							ND
	バターロール		エネルギー	335 cal	脂質	10.1 g	昼食							
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g								ごはん
土	みかん		炭水化物	16.8 g										
	中華風ローストチキン	かりんとう	エネルギー	414 cal	脂質	17.6 g	昼食	鶏もも肉	玉葱	生姜	にんにく	ごま	みりん	ごはん
10	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	18 g	塩分	1.4 g		キャベツ	きゅうり	もやし	人参		胡麻油	
	ワンタンスープ		炭水化物	46 g				なると	ワンタンの皮	鶏ひき肉	玉葱	干し椎茸	ごま	ごはん
月	みかん						3時							
	おでん	ミニ肉まん	エネルギー	327 cal	脂質	13.3 g	昼食	さつま揚げ	こんにゃく	大根	うずらの卵	昆布	砂糖	ごはん
12	ごま和え	牛乳	たんぱく質	16.4 g	塩分	2.7 g		キャベツ	きゅうり	人参	ごま		砂糖	
	みそ汁		炭水化物	34.9 g				豆腐	わかめ			味噌	だし	ごはん
水	いよかん						3時	ミニ肉まん						
	焼き魚	野菜クラッカー	エネルギー	372 cal	脂質	16.7 g	昼食	塩鮭						ごはん
13	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	22.5 g	塩分	2.1 g		ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	ごま	
	みそ汁		炭水化物	32 g				じゃが芋	しめじ	油揚げ			油	ごはん
木	オレンジ						3時	薄力粉	オリーブ油	玉葱	ほうれん草	人参	ごま	
☆	手づくり弁当	アニマルクッキー	エネルギー	181 cal	脂質	6.3 g	昼食						オリブオイル	ごはん
14	気になる野菜ジュース	牛乳	たんぱく質	4.2 g	塩分	0.1 g								
			炭水化物	26.2 g										ND
金							3時							
15	黒糖パン		エネルギー	304 cal	脂質	6.8 g	昼食							ごはん
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g								
土	みかん		炭水化物	16.8 g										ごはん
	麻婆豆腐	鰹カステラ	エネルギー	380 cal	脂質	17.6 g	昼食	豆腐	豚ひき肉	人参	玉葱	にんにく	にら	
17	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	19.4 g	塩分	2 g		キャベツ	きゅうり	もやし	ハム		胡麻油	ごはん
	みそ汁		炭水化物	36.5 g				じゃが芋	えのき			味噌	だし	
月	キウイフルーツ						3時							ごはん
★	コーンラーメン	ホットケーキ	エネルギー	546 cal	脂質	12.5 g	昼食	中華麺	人参	葱	豚肩ロース	ほうれん草	コーン缶	
18	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	20.6 g	塩分	2.6 g		鶏ささ身	キャベツ	きゅうり	ごま		しょうゆ	ごはん
	ヤクルト		炭水化物	74.4 g										
火	バナナ						3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター		砂糖	ごはん
	カレー	ヨーグルト	エネルギー	389 cal	脂質	15.2 g	昼食	豚肩ロース	じゃが芋	玉葱	人参	カレールウ	にんにく	
19	海藻サラダ	ミニカル	たんぱく質	13.9 g	塩分	2.4 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ		油	ごはん
	いちご		炭水化物	26.4 g										
水	ヤクルト						3時							ごはん
	白身魚のチーズ焼き	みたらし団子	エネルギー	391 cal	脂質	10.4 g	昼食	おひょう	玉葱	ピーマン	チーズ		塩	
20	きんぴらごぼう	牛乳	たんぱく質	20.5 g	塩分	2.3 g		人参	ごぼう	こんにゃく	さつま揚げ	ごま	油	ごはん
	みそ汁		炭水化物	52.7 g				大根	油揚げ	葱			しょうゆ	
木	いよかん						3時	白玉団子	片栗粉				砂糖	ごはん
	エビフライ	ハンパルせんべい	エネルギー	365 cal	脂質	10.9 g	昼食	えび	薄力粉	卵	パン粉		油	
21	コーンサラダ	飲むヨーグルト	たんぱく質	16.2 g	塩分	1.6 g		コーン缶	キャベツ	きゅうり	人参		油	ごはん
	野菜スープ		炭水化物	51.7 g				ベーコン	玉葱	人参	じゃが芋	干し椎茸	パセリ	
金	バナナ						3時							ND
	バターロール		エネルギー	335 cal	脂質	10.1 g	昼食							
22	みかん		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g								ごはん
土	牛乳		炭水化物	16.8 g			3時							
	タンダーリーチキン	ウエハース	エネルギー	320 cal	脂質	19.1 g	昼食	鶏もも肉	にんにく	カレー粉	ヨーグルト		塩	ごはん
24	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	16.2 g	塩分	1.8 g		キャベツ	きゅうり	ツナ缶			酢	
	コーンスープ		炭水化物	20.6 g				コーン缶	人参	ベーコン	玉葱		コンソメ	ごはん
月	オレンジ						3時							
	魚の照り焼き	メロンパン風トースト	エネルギー	458 cal	脂質	17.1 g	昼食	おひょう	生姜				みりん	ごはん
25	野菜の煮物	牛乳	たんぱく質	24.3 g	塩分	2.2 g		じゃが芋	人参	鶏肉	生揚げ	干し椎茸	しょうゆ	
	みそ汁		炭水化物	49.6 g				白菜	油揚げ	葱			砂糖	ごはん
火	いよかん						3時	食パン	バター	ミックス粉	卵		砂糖	
★	けんちんうどん	ブチスティック	エネルギー	487 cal	脂質	13.1 g	昼食	干うどん	豚肉	豆腐	人参	葱	大根	ごはん
26	胡麻ドレッシングサラダ	牛乳	たんぱく質	18.5 g	塩分	3.2 g		キャベツ	ブロッコリー	かにかま	ごま		しょうゆ	
	バナナ		炭水化物	61.3 g										ND
水	ヤクルト						3時							
	大根と豚肉の煮物	ウィンナードック	エネルギー	472 cal	脂質	20.4 g	昼食	大根	人参	豚肉	こんにゃく	生姜	油	ごはん
27	和風和え	牛乳	たんぱく質	19.6 g	塩分	2.6 g		ほうれん草	もやし	わかめ	ツナ	鰹節	しょうゆ	
	みそ汁		炭水化物	16.7 g				豆腐	なめこ				味噌	ごはん
木	いちご						3時	バターロール	ウインナー				ケチャップ	
	ハヤシライス	クラッカー	エネルギー	437 cal	脂質	19.8 g	昼食	豚肉	じゃが芋	玉葱	人参	トマト	ハヤシルウ	ごはん
28	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	14.4 g	塩分	2.2 g		キャベツ	ツナ	コーン	ごま		酢	
	いよかん		炭水化物	39.5 g									油	ごはん
金	ヤクルト						3時							

◎ 2月14日は、給食試食会があります。

献立は、白身魚のチリソース、フレンチサラダ、コンソメスープ、くだものです。

★ 希望者は、クラス担任に申し出てください。