

4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		
1	火	豆腐のまさご焼き ひじきのサラダ 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) 19.4 塩分(g) 2.3	豆腐 ムキえび 鶏ひき肉 人参 ちりめんしほ魚 卵 スキム ひじき きゅうり 人参 ハム ごま じゃが芋 わかめ オレンジ ミックス粉 卵 ごま	塩 醤油 酒 油 マヨネーズ 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	ND
2	水	じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ 味噌汁 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) 9.8 塩分(g) 2.3	じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン 豆腐 なめこ 葱 バナナ ヤクルト	醤油 砂糖 酢 油 こしょう 味噌 だし 塩 こしょう	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
3	木	白身魚のあんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁 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) 12.5 塩分(g) 2.3	メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 もやし カニカマ 鰹節 じゃが芋 油揚げ 葱 グレープフルーツ ミックス粉 牛乳 卵 バター	塩 こしょう 油 醤油 みりん 味噌 だし 砂糖	麦茶 クラッカー	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
4	金	マーボー豆腐 中華サラダ 中華スープ 味噌汁 果物	ラムネ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.1 塩分(g) 2.4	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ キャベツ きゅうり もやし ハム 片栗粉 玉ねぎ 人参 なたと 干し椎茸 ごま いちご	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 中華だし 塩	麦茶 ミニゼリー	ラムネ 牛乳	ごはん おかゆ	
5	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 塩分(g) 0.9	バターロール オレンジ 牛乳			ヤクルト		
7	月	鶏ささ身のあんかけ 野菜サラダ ミルクスープ 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) 16.1 塩分(g) 2.1	ささみ 片栗粉 大根 人参 キャベツ アスパラ ミニトマト ごま 玉ねぎ しめじ ベーコン パセリ 牛乳 オレンジ	塩 こしょう 油 だし 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	麦茶 ミニドーナツ	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	ND
8	火	三色そぼろ 筑前煮 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) 17.4 塩分(g) 2.5	豚ひき肉 生薬 卵 グリンピース 人参 牛蒡 鶏胸肉 じゃが芋 葱 にんにく 大根 油揚げ キウイ 白玉団子 マカロニ	砂糖 醤油 みりん 塩 油 酒 味噌 だし 醤油	麦茶 ビスケット	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
9	水	ちゃんぽんうどん ゆで野菜のおかか和え 味噌汁 果物 ヤクルト	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 8.2 塩分(g) 3.7	乾麺 昆布 鰹節 生薬 人参 豚肩ロース ニラ チンゲン菜 玉ねぎ ニラ ほうれん草 もやし かまぼこ 鰹節 バナナ	塩 醤油 ごま油 醤油	麦茶 せんべい	プリン ミニカル	チャンポンうどん	
10	木	焼き魚 切り干し大根の炒め煮 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) 11.7 塩分(g) 1.8	鮭 切り干し大根 油揚げ 人参 じゃが芋 玉ねぎ いちご 麦パン ベーコン	醤油 みりん だし 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クッキー	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
11	金	ハンバーグ ポトサラダ コンソメスープ 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) 18.6 塩分(g) 2.2	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム キャベツ ハム きゅうり 玉ねぎ 牛乳 コンソメ もやし 干し椎茸 キャベツ グレープフルーツ	塩 油 ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ こしょう 塩	麦茶 フチ スティック	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
12	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 果物 牛乳			ヤクルト		
14	月	豆とひき肉のカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	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) 18.1 塩分(g) 2.4	豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく スキム ミックスビーンズ わかめ ハム きゅうり キャベツ 人参 オレンジ	油 ケチャップ ソース カレールー 油 ごま油 醤油 酢	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
15	火	白身魚の照り焼き 牛蒡サラダ 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) 12.9 塩分(g) 1.8	鶏 生薬 牛蒡 きゅうり キャベツ ハム コーン ごま 豆腐 わかめ いちご ミックス粉 牛乳 ココア 卵	みりん 醤油 油 マヨネーズ 砂糖 醤油 味噌 だし 砂糖	麦茶 クラッカー	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
16	水	ずき焼き風煮 こま和え 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) 13.5 塩分(g) 1.4	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 豚肉 しらたき グリンピース 小松菜 もやし 人参 ごま かぶ かぶの葉 油揚げ バナナ	だし 砂糖 醤油 みりん 油 砂糖 醤油 だし 味噌	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
17	木	野菜と生揚げの煮物 三和和え 味噌汁 果物	ビストースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.2 塩分(g) 1.4	じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 ほうれん草 もやし 人参 ごま ツナ ニラ 豆腐 卵 麦パン ビーマン キウイ チーズ 玉ねぎ ベーコン	醤油 砂糖 みりん 砂糖 醤油 味噌 だし 醤油 味噌 ケチャップ	麦茶 クッキー	ビストースト 牛乳	ごはん おかゆ	
18	金	けんちんうどん 野菜のごま和え 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) 11.6 塩分(g) 3	乾麺 豚肉 豆腐 人参 じゃが芋 大根 牛蒡 葱 ほうれん草 きゅうり カニカマ もやし ごま オレンジ	油 味噌 だし 酒 醤油 砂糖 味噌	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	けんちんうどん	
19	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 塩分(g) 0.9	バターロール オレンジ 牛乳			ヤクルト		
21	月	魚のごま味噌焼き 磯香和え 味噌汁 果物 ヤクルト	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 8.7 塩分(g) 1	鯖 ごま 小松菜 人参 きゅうり 焼き海苔 大根 油揚げ バナナ	味噌 砂糖 みりん 醤油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	
22	火	鶏肉の甘辛煮 キャベツのお浸し 味噌汁 果物	お好み焼き 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.8 塩分(g) 2	鶏もも肉 生薬 薄力粉 片栗粉 キャベツ きゅうり ハム 鰹節 じゃが芋 豆腐 葱 いちご 卵 桜海老 キャベツ 葱 青海苔	酒 油 だし 砂糖 みりん 醤油 味噌 だし 塩 油 ソース マヨネーズ	麦茶 ビスケット	お好み焼き 牛乳	ごはん おかゆ	
23	水	味噌焼肉 コーンサラダ 豆腐のスープ 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) 16.7 塩分(g) 1.1	鶏もも肉 玉ねぎ キャベツ アスパラ コーン ツナ 豆腐 鶏もも肉 干し椎茸 フロッコリー 煮込み	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 酢 油 砂糖 中華だし 塩 こしょう	麦茶 ウエハース	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
24	木	カレー肉じゃが ほうれん草の和え物 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) 13.2 塩分(g) 1.9	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム ほうれん草 もやし ちくわ 鰹節 オレンジ 麦パン 卵 牛乳 バター	砂糖 醤油 みりん カレー粉 油 醤油 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	
25	金	味ごはん 唐揚げ 味噌汁 お浸し	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) 19.1 塩分(g) 1.7	米 油揚げ 干し椎茸 牛蒡 鶏肉ひき肉 鶏もも肉 生薬 片栗粉 ほうれん草 人参 いちご 鰹節 じゃが芋 しめじ ゆめい	醤油 酒 砂糖 油 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳	味ごはん おかゆ	ND
26	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		
28	月	魚のホイル焼き スパゲティサラダ 野菜スープ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト クッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.2 塩分(g) 1.9	鯖 玉ねぎ 人参 コーン バター スパゲティ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 葱 ベーコン 干し椎茸 バナナ	塩 こしょう マヨネーズ 塩 コンソメ こしょう	麦茶 せんべい	飲むヨーグルト クッキー	ごはん おかゆ	
30	水	お弁当の日	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) 6.6 塩分(g) 0.3	ジョア(白ぶどう)		麦茶 クラッカー	フチスティック 牛乳		



9・18・25・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
 30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。