

5月の献立予定表

三春町第二保育所

二香司第二保育園											検査結果（単位：kg／Ba） セシウム 134・137
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				
							午前（おやつ）		午後		
1	木	肉じゃがが 磯香和え 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 12.8 塩分 (g) 2.1	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 いとこん ほうれん草 きゅうり カニカマ 焼きのり 豆腐 なめこ 葱 オレシジ ミックス粉 卵 チョコチップ 牛乳	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 牛乳	麦茶 ミニゼリー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
2	金	海苔フライ ツナサラダ コーンサラダ 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) 15.1 塩分 (g) 1.8	海苔 薄力粉 卵 パン粉 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま コーン ベーコン 玉ねぎ えのき パセリ いちご	油 ソース 酢 醤油 ごま油 コンソメ 塩 こしょう	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		
7	水	魚の照り焼き スパゲティサラダ 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) 13.5 塩分 (g) 1.7	鯖 生妻 サラスパ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 わかめ 麦みかん	みりん 醤油 砂糖 油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ		
8	木	和風ハンバーグ フレンチサラダ 豆腐のスープ 果物	きなこ団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 17 塩分 (g) 1.7	439 豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 20.5 片栗粉 キャベツ きゅうり トマト 卵 49.5 豆腐 鶏もも肉 干し椎茸 もやし 1.7 いちご 白玉団子 きな粉	塩 油 だし みりん 醤油 酢 砂糖 中華だし こしょう	麦茶 ウエハース	きなこ団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
9	金	牛丼 しらす和え 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) 9.2 塩分 (g) 1.3	422 牛肉 玉ねぎ いとこん なたと 干し椎茸 16.2 小松菜 人参 もやし しらす 鰹節 56.6 じゃが芋 わかめ 1.3 オレシジ	油 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 ビスケット	プリン ミニカル	ごはん おかゆ		
10	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	302 バターロール 9.3 オレシジ 7.8 牛乳 0.9		ヤクルト				
12	月	味噌焼肉 マカロニサラダ 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) 18.4 塩分 (g) 1.6	338 豚もも肉 玉ねぎ 17.5 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 25.9 しめじ えのき 葱 1.6 グレープフルーツ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 塩 マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
13	火	焼き魚 ひじきの煮物 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) 13.4 塩分 (g) 2.1	331 鯖 22.5 ひじき 人参 鶏胸肉 大豆 ごま 29.5 じゃが芋 玉ねぎ 2.1 いちご 食パン ベーコン	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 フチ スティック	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ		
14	水	チキンカレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 18.3 塩分 (g) 2.5	408 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 12.8 グリンピース わかめ ハム きゅうり キャベツ 36.6 グレープフルーツ スキム 2.5	油 ソース ごま油 クチャップ 醤油 カレー粉 酢	麦茶 クラッカー	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ		
15	木	ホークビーンズ ほうれん草サラダ コンソメスープ 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) 17.3 塩分 (g) 2.1	415 人参 豚肩ロース 玉ねぎ じゃが芋 大豆 17.1 マッシュルーム ほうれん草 コーン 48 じゃが芋 ベーコン もやし 2.1 オレシジ ミックス粉 卵 牛乳	油 バター 砂糖 塩 クチャップ こしょう コンソメ	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
16	金	鶏照り焼き さんぴらごぼろ 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) 15 塩分 (g) 1.8	320 鶏もも肉 生妻 にんにく 16.6 人参 ごぼう こんにゃく さつま揚げ ごま 29.3 かぶ かつお菜 油揚げ 1.8 バナナ	みりん 醤油 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ		
17	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	300 黒糖パン 9.5 バナナ 15.7 牛乳 0.9		ヤクルト				
19	月	白身魚の洋風焼き 野菜サラダ オニオンスープ 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) 14.2 塩分 (g) 1.7	319 鯖 バター 玉ねぎ コーン ビーマン 15.9 キャベツ アスパラ トマト ごま 薄力粉 32.9 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 粉チーズ 1.7 バター 麦みかん	塩 こしょう 油 マヨネーズ 醤油 酢 クチャップ ごま油 砂糖 コンソメ	麦茶 ミニゼリー	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
20	火	ひじきごはん 鶏のから揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 1.9	488 米 人参 豚肉 油揚げ ひじき 19.8 鶏もも肉 生妻 片栗粉 58.9 キャベツ きゅうり わかめ コーン ヨーグルト 1.9 豆腐 なめこ キウイ バイロ 桃缶 みかん缶	だし 砂糖 塩 酒 醤油 油 酢 味噌 だし こしょう	麦茶 クッキー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	ひじきごはん おかゆ		
21	水	じゃが芋のそぼろ煮 三色和え 味噌汁 果物	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) 12.7 塩分 (g) 2.3	320 じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 15.1 ほうれん草 もやし 人参 ツナ ごま 36.1 ニラ 卵 豆腐 2.3 メロン	醤油 砂糖 味噌 だし	麦茶 クッキー	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ		ND
22	木	お弁当の日	はちみつケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 9.1 塩分 (g) 0.5	251 りんごジュース 7.6 34.3 0.5		麦茶 ビスケット	はちみつ ケーキ 牛乳	ごはん おかゆ		
23	金	マーボー豆腐 中華和え 味噌汁 果物	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 18.2 塩分 (g) 2.2	340 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ 18.4 キャベツ きゅうり ハム 片栗粉 26.9 しめじ えのき 葱 2.2 グレープフルーツ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 塩 だし	麦茶 せんべい	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
24	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	302 バターロール 9.3 オレシジ 7.8 牛乳 0.9		ヤクルト				
26	月	豚肉とうすら卵の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 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) 13.7 塩分 (g) 2	329 豚肉 うすら卵 こんにゃく 人参 玉ねぎ 葱 21.3 生妻 きのこ ほうれん草 もやし カニカマ 28.5 鰹節 油揚げ 大根 2 オレシジ	酒 醤油 油 砂糖 みりん だし 味噌	麦茶 クラッカー	フチ スティック 牛乳	ごはん おかゆ		ND
27	火	鮭のチーズ焼き キャベツのお浸し ポテトスープ 果物	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 17.8 塩分 (g) 2.7	421 鯖 玉ねぎ ビーマン チーズ 22.7 キャベツ もやし ハム 人参 鰹節 42 じゃが芋 ベーコン しめじ パセリ 2.7 オレシジ 食パン 卵 牛乳 バター ミックス粉	塩 こしょう 醤油 コンソメ 砂糖 牛乳	麦茶 せんべい	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ		
28	水	きつねうどん 野菜の胡麻和え 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニカル	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 炭水化物 (g) 脂質 (g) 7.6 塩分 (g) 3.5	420 乾燥 昆布 鰹節 鶏胸肉 玉ねぎ 干し椎茸 16.9 葱 油揚げ 48.1 小松菜 もやし カニカマ ごま 3.5 バナナ ヤクルト	砂糖 塩 醤油 味噌 みりん	麦茶 クッキー	ヨーグルト ミニカル	きつねうどん	ND	
29	木	豆腐のまさご焼き ごぼろサラダ 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) 18.1 塩分 (g) 1.5	428 豆腐 ねぎ 鶏挽肉 人参 ちりめんじゃこ 21.3 卵 スキム 片栗粉 ごぼう きゅうり キャベツ 44.3 ハム コーン ごま じゃが芋 玉ねぎ 1.5 オレシジ ミックス粉 卵 ごま	塩 醤油 油 酒 マヨネーズ 味噌 だし 黒糖	麦茶 ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		ND
30	金	もやしラーメン 棒棒鶏サラダ 果物 ヤクルト	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) 14 塩分 (g) 2.5	535 中華めん 人参 豚肩ロース 青梗菜 もやし 9.5 ニラ 葱 鰹節 昆布 69.1 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練りごま 2.5 バナナ	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 せんべい	リングドーナツ 牛乳	もやしラーメン		
31	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	300 黒糖パン 9.5 バナナ 15.7 牛乳 0.9		ヤクルト				



- ★ 20・28・30・日は、お弁当はいりません。お箸スプーンを忘れずに。種類のときは割り箸を持たせてください。
- ★ 22日は、手作りのお弁当をお願いします。飲み物はジュースが出ます。
- ★ 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。