

5月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出る日 ☆の時/手作り弁当

◎種類の時は、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	肉じゃが	チョコチップ黒レシ	エネルギー	359 cal	脂質	12.8 g	昼食	じゃがいも	豚肉	玉葱	人参	糸こんに	砂糖	しょうゆ	みりん	酒	油	麦茶	ごはん	ND			
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	16 g	塩分	2.1 g	昼食	ほうれん草	きゅうり	かににかま	焼き海苔		しょうゆ					ミニゼリー					
	味噌汁		炭水化物	45 g			昼食	豆腐	なめこ	葱			みそ	だし									
木	オレンジ						3時	ミックス粉	チョコチップ	卵	牛乳												
2	麻婆豆腐	ベジタブレせんべい	エネルギー	330 cal	脂質	17.2 g	昼食	豆腐	豚ひき肉	玉葱	にんにく	ニラ	片栗粉	しょうゆ	砂糖	片栗粉	みそ	油	ごま油	麦茶	ごはん		
	中華和え	牛乳	たんぱく質	18 g	塩分	2.2 g	昼食	キャベツ	きゅうり	ハム				砂糖	酢	塩	しょうゆ	ごま油	油	バタークッキー			
	味噌汁		炭水化物	27 g			昼食	しめじ	えのき	葱				みそ	だし								
金	グレープフルーツ						3時																
7	魚の照り焼き	かりんとう	エネルギー	342 cal	脂質	13.4 g	昼食	鮭						みりん	しょうが	しょうゆ	砂糖	油	麦茶	ごはん			
	スパゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	1.7 g	昼食	スパゲティ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ		塩	こしょう				星っこ				
	味噌汁		炭水化物	37 g			昼食	じゃが芋	わかめ					みそ	だし								
水	グレープフルーツ						3時	ミックス粉	ココア	たまご	牛乳												
8	和風ハンバーグ	きなこ団子	エネルギー	439 cal	脂質	17 g	昼食	豚ひき肉	牛ひき肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	片栗粉	だし汁	みりん	塩	しょうゆ	麦茶	ごはん		
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	21 g	塩分	1.7 g	昼食	キャベツ	きゅうり	ミニトマト				酢	油	塩	砂糖	こしょう	ウエハース				
	豆腐のスープ		炭水化物	50 g			昼食	豆腐	鶏もも肉	干椎茸	もやし			中華だし	塩	こしょう							
木	いちご						3時	白玉団子	きな粉	牛乳				砂糖	塩								
★	きつねうどん	プリン	エネルギー	429 cal	脂質	10 g	昼食	干しうどん	昆布	鰹節	鶏胸肉	玉葱	干椎茸	葱	油揚げ	砂糖	塩	しょうゆ	みりん	麦茶	うどん		
	野菜のごま和え	ミニカル	たんぱく質	15 g	塩分	3.5 g	昼食	小松菜	もやし	かににかま				ごま	砂糖	しょうゆ	みそ		ビスケット				
	バナナ		炭水化物	58 g			昼食																
金	ヤクルト						3時																
10	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食														ND		
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g	昼食																
	牛乳		炭水化物	7.8 g			昼食																
12	みそ焼き肉	クラッカー	エネルギー	338 cal	脂質	18.4 g	昼食	豚もも肉	玉葱					ごま油	みりん	酒	しょうゆ	みそ	麦茶	ごはん			
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	18 g	塩分	1.6 g	昼食	マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ		塩	こしょう				小丸ちゃん				
	味噌汁		炭水化物	26 g			昼食	しめじ	えのき	葱				みそ	だし								
月	オレンジ						3時																
13	焼き魚	カリカリトースト	エネルギー	331 cal	脂質	13.4 g	昼食	鮭											麦茶	ごはん			
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	23 g	塩分	2.1 g	昼食	ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	白ごま	しょうゆ	砂糖	みりん	油		プチスティック				
	味噌汁		炭水化物	30 g			昼食	じゃが芋	玉葱					みそ	だし								
火	いちご						3時	食パン	ベーコン	マヨネーズ	牛乳												
14	チキンカレー	ラスク	エネルギー	408 cal	脂質	18.3 g	昼食	鶏肉	じゃがいも	玉葱	人参	カレールー	にんにく	スキムミルク	グリーンピース	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん			
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	13 g	塩分	2.5 g	昼食	わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ			油	ごま油	しょうゆ	酢		クラッカー				
	グレープフルーツ		炭水化物	37 g			昼食																
水	ヤクルト						3時																
15	ポークビーンズ	ホットケーキ	エネルギー	415 cal	脂質	17.3 g	昼食	人参	豚肩ロース	バター	玉葱	じゃがいも	大豆	マッシュルーム	油	ケチャップ	砂糖	塩	しょうゆ	麦茶	ごはん		
	ほうれん草ソーテ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.1 g	昼食	ほうれん草	コーン缶					油	塩	こしょう			カルシウム				
	コンソメスープ		炭水化物	48 g			昼食	じゃが芋	もやし	ベーコン				コンソメ	塩	こしょう			せんべい				
木	オレンジ						3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター			砂糖									
16	鶏の照り焼き	せんべい	エネルギー	320 cal	脂質	15 g	昼食	鶏もも肉	生姜	にんにく				みりん	しょうゆ	油			麦茶	ごはん			
	きんぴらごぼう	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	1.8 g	昼食	人参	ごぼう	こんにやく	さつま揚げ	白ごま		油	しょうゆ	砂糖	みりん		ミニドーナツ				
	味噌汁		炭水化物	29 g			昼食	かぶ	かぶの葉	油揚げ				みそ	だし								
金	バナナ						3時																
17	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食														ND		
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g	昼食																
	牛乳		炭水化物	16 g			3時																
19	焼き魚	鈴カステラ	エネルギー	284 cal	脂質	8.7 g	昼食	鮭											麦茶	ごはん			
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	15 g	塩分	1.4 g	昼食	キャベツ	アスパラ	ミニトマト	ごま			しょうゆ	酢	砂糖	ごま油	油	ミニゼリー				
	オニオンスープ		炭水化物	26 g			昼食	玉葱	ベーコン	人参	パセリ			コンソメ	塩	こしょう							
月	いちご																						
金	ヤクルト						3時																
20	すき焼き風煮	プリン	エネルギー	421 cal	脂質	9.2 g	昼食	牛肉	玉葱	糸こんに	なると	干椎茸		油	砂糖	しょうゆ	みりん		麦茶	ごはん			
	しらす和え	ミニカル	たんぱく質	16 g	塩分	1.3 g	昼食	ほうれん草	もやし	人参	しらす	鰹節		しょうゆ	みりん				クッキー				
	味噌汁		炭水化物	56 g			昼食	じゃが芋	わかめ					みそ	だし								
火	オレンジ						3時																
水	ヤクルト						3時																
★	もやしラーメン	サブレ	エネルギー	498 cal	脂質	12.3 g	昼食	中華蒸しめん	人参	豚肩ロース	チンゲン菜	もやし	にら	葱	昆布かつお節	塩	しょうゆ	ごま油	麦茶	ラーメン			
	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分	2.5 g	昼食	鶏ささ身	キャベツ	きゅうり	生姜	練りごま		しょうゆ	みりん	酒	酢	塩	砂糖	こしょう	ウエハース		
	バナナ		炭水化物	64 g			昼食																
木	ヤクルト						3時																
22	豚肉とうずら卵の煮物	お好み焼き	エネルギー	404 cal	脂質	16.1 g	昼食	豚ひき肉	うずら卵	こんにやく	人参	玉葱	葱	生姜汁	納豆	酒	しょうゆ	油	砂糖	みりん	だしの素	麦茶	ごはん
	ほうれん草の和えもの	牛乳	たんぱく質	24 g	塩分	2.2 g	昼食	ほうれん草	もやし	かににかま	かつお節			しょうゆ	みりん				ビスケット				
	味噌汁		炭水化物	38 g			昼食	油揚げ	大根					みそ	だし								
木	オレンジ						3時	薄力粉	卵	桜海老	キャベツ	葱	鰹節	青のり	マヨネーズ	塩	油	ソース					
23	エビフライ	ワッフル	エネルギー	512 cal	脂質	16.6 g	昼食	えび	薄力粉	卵	パン粉			油	ソース				麦茶	ごはん			
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分	1.8 g	昼食	キャベツ	きゅうり	人参	ツナ缶	ごま		酢	油	ごま油	しょうゆ		せんべい				
	コンソメスープ		炭水化物	58 g			昼食	コーン缶	ベーコン	玉葱	えのき	パセリ		コンソメ	塩	こしょう							
金	いちご																						
金	ヤクルト						3時																
24	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食														ND		
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g	昼食																
	牛乳		炭水化物	7.8 g			3時																
26	鶏肉のから揚げ	プチステック	エネルギー	408 cal	脂質	20.4 g	昼食	鶏もも肉	生姜	片栗粉				しょうゆ	酒	油			麦茶	ごはん			
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	1.9 g	昼食	キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン缶			酢	油	しょうゆ	砂糖	こしょう	クラッカー				
	味噌汁		炭水化物	39 g			昼食	じゃが芋	油揚げ	葱				みそ	だし								
月	バナナ						3時																
27	鮭のチーズ焼き	メロンパン風トースト	エネルギー	421 cal	脂質	17.8 g	昼食	鮭	玉葱	ピーマン	とろけるチーズ			塩	こしょう				麦茶	ごはん			
	キャベツのお浸し	牛乳	たんぱく質	23 g	塩分	2.7 g	昼食	キャベツ	もやし	ハム	人参	かつお節		しょうゆ					星っこ				
	ポテトスープ		炭水化物	42 g			昼食	じゃが芋	ベーコン	しめじ	パセリ			コンソメ	塩								
火	オレンジ						3時																
★	筍ごはん	ヨーグルト	エネルギー	353 cal	脂質	7.2 g	昼食	米	筍	鶏もも肉	人参	油揚げ	さやえんどう	砂糖	塩	酒	しょうゆ		麦茶	筍ご飯			
	かぼちゃの素揚げ	ミニカル	たんぱく質	14 g	塩分	1.8 g	昼食	かぼちゃ						油					バタークッキー				
	おかか和え		炭水化物	46 g			昼食	小松菜	もやし	きゅうり	かつお節			しょうゆ									
水	味噌汁						昼食	豆腐	なめこ					みそ	だし								