

# 7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	鶏の胡麻から揚げ 中華サラダ 中華スープ 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) 18.9 塩分(g) 2.2	鶏もも肉 卵 片栗粉 薄力粉 黒ゴマ キャベツ きゅうり もやし ハム なると 人参 玉ねぎ 干椎茸 ごま さくらんぼ 白玉団子	醤油 油 ごま油 酢 砂糖 塩 中華だし	麦茶 ミニゼリー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	水	マーボー豆腐 中華和え 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) 17.4 塩分(g) 2.2	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ 片栗粉 キャベツ きゅうり ハム じゃが芋 えのき 葱 グレープフルーツ	醤油 砂糖 味噌 油 酢 塩 ごま油 だし	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
3	木	魚のごまみそ焼き 金ピサヒーマン 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) 11.4 塩分(g) 1.5	鶏 ごま ヒーマン にんにく ごま じゃが芋 油揚げ 葱 グレープフルーツ ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま油 酒 味噌 だし	麦茶 クッキー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
4	金	味噌焼肉 和風サラダ 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) 10.2 塩分(g) 1.1	鶏もも肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ コーン 大根 人参 葱 オレシジ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 酢 油 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 ビスケット	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	ND
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) 10.1 塩分(g) 0.9	バターロール バナナ 牛乳			ヤクルト		
7	月	ひじきごはん かぼちゃのそぼろあんかけ お浸し 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) 14 塩分(g) 3.1	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき かぼちゃ オクラ 鶏ひき肉 葱 片栗粉 ほうれん草 糸かまぼこ 鰾節 豆腐 わかめ キウイ ミックス粉 きな粉 スキム	だし汁 砂糖 塩 醤油 酒 だし 油 みりん 味噌 黒糖	麦茶 クラッカー	カリカリトース 牛乳	ひじきごはん	
8	火	お弁当の日	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) 4.3 塩分(g) 0.1	リンゴジュース		麦茶 せんべい	プリン ミニカル		
9	水	なすと豚肉の味噌炒め ポイルワインナー 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) 23.6 塩分(g) 2	なす 豚もも肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 ワインナー 豆腐 葱 バナナ	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 だし	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
10	木	焼き魚 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	きな粉入り 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) 13.6 塩分(g) 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま 豆腐 じゃが芋 人参 大根 豚肉 葱 ごぼう メロン 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 せんべい	きな粉入り ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
11	金	豆腐のまきご焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.6 塩分(g) 1.2	豆腐 わきエビ 鶏挽肉 人参 ちりめんじゃこ 卵 スキム 片栗粉 切干大根 きゅうり 人参 ゆで枝豆 ごま 豆腐 えのき 葱 オレシジ	塩 醤油 酒 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	ND
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 バナナ 牛乳			ヤクルト		
14	月	エビチリ 三色和え 春雨スープ 果物	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) 13.2 塩分(g) 2.4	むきエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 片栗粉 もやし ハム 人参 ごま 玉ねぎ 玉ねぎ なると マロニー 干椎茸 ニら ごま グレープフルーツ	生姜 ケチャップ 砂糖 ごま油 酒 中華だし 豆板醤 醤油 塩 酢	麦茶 クッキー	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
15	火	白身魚のオランダ焼き フレンドサラダ ポテトスープ 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) 12.1 塩分(g) 1.8	鶏 人参 玉ねぎ ヒーマン キャベツ アスパラ コーンハム じゃが芋 鶏もも肉 玉ねぎ パセリ バナナ ミックス粉 卵 ごま	塩 こしょう 油 酢 砂糖 コンソメ 黒糖	麦茶 ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
16	水	すき焼き風に 野菜の胡麻和え 味噌汁 果物 ヤクルト	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) 9.7 塩分(g) 1.2	じゃが芋 焼き豆腐 豚肉 しらたき 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし カニカマ ごま キャベツ ネギ 油揚げ 薄力粉 卵 葱 スイカ 桜エビ キャベツ 鰾節 青のり	砂糖 醤油 みりん 油 味噌 だし 塩 ソース マヨネーズ	麦茶 ミニドーナツ	お好み焼き 牛乳	ごはん おかゆ	
17	木	スパゲティナポリタン ツナサラダ コンソメスープ 果物	アイス せんべい	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) 2.6	スパゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 ヒーマン キャベツ きゅうり 人参 ツナ 玉ねぎ ベーコン ミックスピーンズ 干椎茸 オレシジ ヤクルト	油 塩 ケチャップ 酢 ごま油 醤油 こしょう コンソメ	麦茶 せんべい	アイス せんべい	スパゲティ	
18	金	夏野菜カレー 脂質サラダ 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) 15.3 塩分(g) 2.3	玉ねぎ 人参 豚肉 ナス カボチャ にんにく ヒーマン わかめ ハム きゅうり キャベツ コーン バナナ ヤクルト	カレールー ソース ケチャップ 油 ごま油 醤油 酢	麦茶 プチ スティック	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	ND
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) 10.1 塩分(g) 0.9	バターロール バナナ 牛乳			ヤクルト		
22	火	ししゃもの鹽揚げ かぼちゃの煮つけ 味噌汁 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) 13.1 塩分(g) 1.3	子持ちシシャモ 薄力粉 青のり かぼちゃ いんげん じゃが芋 人参 ネギ 油揚げ メロン 白玉団子 きな粉	油 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし 塩	麦茶 クラッカー	きなこ団子 牛乳	ごはん おかゆ	
23	水	ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	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) 21 塩分(g) 1.9	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 豆腐 わかめ 葱 キウイ	塩 油 ケチャップ ソース マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	
24	木	魚の南蛮漬け 洋風お浸し 豆腐のスープ 果物	プリンパフェ 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.2 塩分(g) 2	鶏 片栗粉 ネギ アスパラ もやし 人参 ひじき 鶏もも肉 豆腐 玉ねぎ 干椎茸 バナナ バナナ プリン さくらんぼ ホイップクリーム	油 醤油 酢 酒 砂糖 オリーブ油 塩 コンソメ	麦茶 ウエハース	プリンパフェ 麦茶	ごはん おかゆ	
25	金	カレー肉じゃが いんげんの胡麻和え 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) 14.4 塩分(g) 1.6	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム いんげん もやし ごま カレー粉 大根 油揚げ スイカ	砂糖 醤油 みりん カレー粉 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	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	鶏のつくね焼き わかめとコーンのサラダ 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) 14.9 塩分(g) 1.6	鶏挽肉 卵 葱 えのき ごま 片栗粉 薄力粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン じゃが芋 いんげん オレシジ	酒 醤油 みりん 油 酢 ごま油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
29	火	魚のポイル焼き ごまドレッシングサラダ 味噌汁 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) 15.5 塩分(g) 1.9	鮭 玉ねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ バター たらんぽろ 鶏ささ身 きゅうり 練りごま 豆腐 なめこ スイカ 食パン バター ミックス粉 卵 牛乳	塩 こしょう 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	メロンパン トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
30	水	サラダうどん かぼちゃの素揚げ 果物 ヤクルト	プチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 9.5 塩分(g) 2.3	乾麺 オクラ ハム きゅうり トマト かぼちゃ バナナ ヤクルト	めんつゆ 油	麦茶 せんべい	プチ スティック 牛乳	サラダうどん	ND
31	木	照り焼きチキン マカロニサラダ 野菜スープ 果物	アイス せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.5 塩分(g) 2.3	鶏もも肉 生姜 にんにく マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし ベーコン コーン オレシジ	みりん 醤油 油 マヨネーズ 塩 コンソメ こしょう	麦茶 クッキー	アイス せんべい	ごはん おかゆ	



7・17・30・日は、お弁当はいりません お箸スプーン忘れずに 種類のときは割り箸を持たせてください  
8日はお弁当の日です。手作り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。