

9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	魚の南蛮漬け	クッキー	エネルギー	310 kcal	脂質	14.7 g	昼食	鯖 葱 片栗粉	油 しょうゆ 酢 酒 砂糖	麦茶	ごはん	ND
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.2 g		きゅうり もやし ハム キャベツ	ごま油 油 砂糖 しょうゆ 酢	ウエハース		
	みそ汁		炭水化物	26.1 g				里芋 人参	みそ だし			
月	オレンジ						3時					
2	茄子のそぼろ炒め	チョコチップ蒸しパン	エネルギー	404 kcal	脂質	16.4 g	昼食	なす 豚挽き肉 玉葱 人参 片栗粉	ごま油 酒 砂糖 みそ しょうゆ	麦茶	ごはん	
	おかか和え	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分	2.1 g		小松菜 もやし きゅうり かつお節	しょうゆ	クラッカー		
	みそ汁		炭水化物	45.6 g				じゃがいも わかめ	みそ だし			
火	グレープフルーツ						3時	ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	砂糖			
★	サラダそうめん	かりんとう	エネルギー	518 kcal	脂質	16.7 g	昼食	干そうめん オクラ ハム きゅうり ミニトマト	めんつゆ	麦茶	サラダソーめん	
	鶏のカレー唐揚げ	牛乳	たんぱく質	18.2 g	塩分	2.2 g		鶏もも肉 しょうが にんにく 片栗粉 カレー粉	しょうゆ 酒 油	麦茶	せんべい	
	なし		炭水化物	60.4 g								
水	ヤクルト						3時					
4	肉じゃが	アイス	エネルギー	300 kcal	脂質	7.7 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
	いんげんの胡麻和え		たんぱく質	10.4 g	塩分	1.7 g		いんげん もやし ごま	砂糖 しょうゆ みそ	ミニゼリー		
	みそ汁		炭水化物	36.3 g				豆腐 玉葱	みそ だし			
木	ヤクルト						3時					
5	ハンバーグ	ベジタブルせんべい	エネルギー	361 kcal	脂質	16 g	昼食	豚挽き肉 玉葱 パン粉 牛乳 スkimミルク 卵	塩 油 ソース ケチャップ	麦茶	ごはん	
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	18.7 g	塩分	1.9 g		キャベツ ブロッコリー ミニトマト	酢 油 ごま油 しょうゆ 砂糖 こしょう	ミニドーナツ		
	コンソメスープ		炭水化物	36.8 g				鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 パセリ	コンソメ 塩 こしょう			
金	バナナ						3時					
6	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g	昼食					
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g						
	牛乳		炭水化物	7.8 g								
8	かぼちゃのそぼろあんかけ	ラスク	エネルギー	258 kcal	脂質	8.4 g	昼食	かぼちゃ オクラ 豚挽き肉 葱 片栗粉	だしの素 砂糖 しょうゆ 酒 油	麦茶	ごはん	
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	14.2 g	塩分	2.5 g		ほうれん草 人参 きゅうり 焼き海苔	しょうゆ	ビスケット		
	みそ汁		炭水化物	31.9 g				しめじ えのき	みそ だし			
月	オレンジ						3時					
9	魚のホイル焼き	ホットケーキ	エネルギー	383 kcal	脂質	16 g	昼食	鮭 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン バター	塩 こしょう	麦茶	ごはん	
	ジャーマンポテト	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	1.6 g		じゃがいも ベーコン オリーブオイル	だしの素 塩 こしょう	麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	38.9 g				キャベツ 油揚げ	みそ だし			
火	なし						3時	ミックス粉 卵 ごま	黒糖			
10	麻婆豆腐	カルシウムせんべい	エネルギー	317 kcal	脂質	17.1 g	昼食	豆腐 豚挽き肉 玉葱 にんにく にら 片栗粉	しょうゆ 砂糖 しょうゆ みそ 油 ごま油	麦茶	ごはん	
	中華和え	牛乳	たんぱく質	16 g	塩分	2.3 g		キャベツ きゅうり ハム	砂糖 酢 塩 醤油 ごま油 油	クッキー		
	中華スープ		炭水化物	25.3 g				なると 人参 玉葱 干椎茸 白ゴマ	中華だし しょうゆ 塩			
水	グレープフルーツ						3時					
11	豚肉の生姜焼き	メロンパン風トース	エネルギー	483 kcal	脂質	25.5 g	昼食	豚肉 生姜	しょうゆ みりん 酒 砂糖 油	麦茶	ごはん	ND
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	2.1 g		マカロニ ハム 玉葱 きゅうり	マヨネーズ 塩 こしょう	麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	41.2 g				豆腐 わかめ	みそ だし			
木	オレンジ						3時	食パン バター ミックス粉 牛乳 卵	砂糖			
★	ひじきごはん	プリン	エネルギー	403 kcal	脂質	7.2 g	昼食	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき	だし 砂糖 塩 しょうゆ 酒	麦茶	ひじきごはん	
	ちくわの煮物	ミニカル	たんぱく質	13.3 g	塩分	2.4 g		冬瓜 ちくわ 人参 椎茸 片栗粉	しょうゆ だしの素	クラッカー		
	みそ汁		炭水化物	59.5 g				いんげん じゃがいも	みそ だし			
金	キウイフルーツ											
土	ヤクルト						3時					
13	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食					
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g						
	牛乳		炭水化物	15.7 g								
16	焼き魚	黒糖蒸しパン	エネルギー	356 kcal	脂質	11.2 g	昼食	鮭		麦茶	ごはん	
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	21.6 g	塩分	1.9 g		ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆(水煮) 白ごま	しょうゆ 砂糖 みりん 油	麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	41.4 g				里芋 ごぼう 葱	みそ だし			
火	なし						3時	ミックス粉 卵 ごま	黒糖			
17	豆腐のまごころ焼き	プチスティック	エネルギー	286 kcal	脂質	13.3 g	昼食	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 人参 ちりめんじゃこ 卵 スkimミルク 片栗粉	塩 しょうゆ 酒 油	麦茶	ごはん	
	和風和え	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	1.5 g		小松菜 もやし わかめ ツナ かつお節	しょうゆ みりん	麦茶	ウエハース	
	みそ汁		炭水化物	21.9 g				しめじ えのき	みそ だし			
水	ぶどう						3時					
★	☆	ごま団子	エネルギー	270 kcal	脂質	5.8 g	昼食	気になる野菜		麦茶		
	手作り弁当の日		たんぱく質	6 g	塩分	0.3 g				麦茶	ミニゼリー	
			炭水化物	47.6 g								
木							3時	白玉団子 黒ごま	しょうゆ みりん 砂糖			
19	カレー	ワッフル	エネルギー	447 kcal	脂質	16.4 g	昼食	豚肩肉 じゃがいも 玉葱 人参 カレールー にんにく スkimミルク グリンピース	油 ソース ケチャップ	麦茶	ごはん	ND
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	14 g	塩分	2.3 g		わかめ ハム きゅうり キャベツ 人参	油 ごま油 しょうゆ 酢	麦茶	せんべい	
	バナナ		炭水化物	39.2 g								
金	ヤクルト						3時					
20	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質	10 g	昼食					
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g						
	牛乳		炭水化物	7.8 g								
土	★											
22	もやしラーメン	フルーツゼリー	エネルギー	390 kcal	脂質	6.4 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	ミニカル	たんぱく質	16.1 g	塩分	2.4 g		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	ミニドーナツ		
	なし		炭水化物	53.3 g								
月	ヤクルト						3時					
24	白身魚のチリソース	銘カステラ	エネルギー	351 kcal	脂質	13.2 g	昼食	メルルーサ 片栗粉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく 葱	塩 こしょう 酒 油 豆板醤 ケチャップ	麦茶	ごはん	
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	16.2 g	塩分	2.5 g		キャベツ ミニトマト ツナ コーン	鶏ガラスープ 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	プチスティック		
	みそ汁		炭水化物	41.5 g				じゃがいも わかめ	酢 油 ごま油 しょうゆ 砂糖 こしょう			
水	ぶどう								みそ だし			
25	じゃがいものそぼろ煮	フレンチトースト	エネルギー	335 kcal	脂質	13.2 g	昼食	じゃがいも 人参 豚挽き肉	しょうゆ 砂糖 片栗粉	麦茶	ごはん	
	三色和え	牛乳	たんぱく質	16.3 g	塩分	2.4 g		チンゲン菜 もやし 人参 白ごま	砂糖 しょうゆ	ビスケット		
	みそ汁		炭水化物	38 g				豆腐 なめこ	みそ だし			
木	グレープフルーツ						3時	食パン 卵 牛乳 バター	砂糖			
26	エビフライ	せんべい	エネルギー	335 kcal	脂質	18 g	昼食	えび 薄力粉 卵 パン粉 油	ケチャップ ソース	麦茶	ごはん	ND
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	14.6 g	塩分	1.8 g		じゃがいも ハム きゅうり 玉葱	マヨネーズ こしょう	クッキー		
	春雨スープ		炭水化物	27.5 g				キャベツ 春雨 干椎茸 ベーコン	コンソメ 塩 こしょう			
金	オレンジ						3時					
27	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食					
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g						
	牛乳		炭水化物	15.7 g								
29	豚肉とナスの野菜炒め	クラッカー	エネルギー	355 kcal	脂質	17.7 g	昼食	なす 豚もも肉 玉葱 人参 片栗粉	ごま油 酒 砂糖 みそ しょうゆ	麦茶	ごはん	
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	2.1 g		ほうれん草 もやし かにかま ごま	砂糖 しょうゆ みそ	サブレ		
	みそ汁		炭水化物	31.6 g				豆腐 わかめ	みそ だし			
月	なし						3時					
30	魚のマヨネーズ焼き	フルーツヨーグルト	エネルギー	264 kcal	脂質	12 g	昼食	鯖 玉葱 コーン	塩 こしょう マヨネーズ	麦茶	ごはん	ND
	きんぴらピーマン		たんぱく質	12.4 g	塩分	1.3 g		ピーマン こんにゃく ごま	ごま油 酒 しょうゆ 砂糖	麦茶	せんべい	
	みそ汁		炭水化物	26.6 g				じゃがいも 油揚げ	みそ だし			
火	オレンジ						3時	バイン(缶) もも(缶) バナナ みかん(缶) ヨーグルト				