

12月の献立予定表

三春町第二保育所

二 三 四 五 六 日 月 火 水 木 金 土										検査結果 (単位:kg/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	月	鶏のごまから揚げ 和風サラダ 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)	380 鶏もも肉 生薑汁 卵 片栗粉 薄力粉 黒ごま 17.2 キャベツ ブロッコリー わかめ コーン 31.2 じゃが芋 玉ねぎ 20.5 塩分(g)	醤油 油 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	ND		
2	火	大根と豚肉の煮物 鎌倉和え 味噌汁 果物	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)	313 大根 人参 豚肉 こんにゃく 生薑 13.6 ほうれん草 もやし きゅうり 焼きのり 42 豆腐 わかめ 10.5 塩分(g)	油 砂糖 ごま油 醤油 酢 味噌 だし	麦茶 クラッカー	蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ			
3	水	スパゲティボリタン コーンサラダ コンソメスープ 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)	392 スパゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 ビーマン 15 粉チーズ キャベツ きゅうり コーン ハム 50.5 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 2.3 オレンジ 13.9 塩分(g)	油 塩 ケチャップ ソース 酢 ごま油 醤油 砂糖 こしょう コンソメ	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	スパゲティ	ND		
4	木	鮭の味噌煮 野菜のおかか和え 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)	350 鮭 生薑 19.5 小松菜 カニカマ もやし 鯉節 34.6 じゃが芋 油揚げ 14.5 塩分(g)	味噌 酒 醤油 みりん 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 ミニゼリー	カリカリ トースト 牛乳	ごはん おかゆ			
5	金	豆とひき肉のカレー 大根サラダ 果物 ヤクルト	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)	434 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 14 スキム ミックスビーンズ カレールー 40 大根 きゅうり キャベツ カニカマ ごま 2.5 りんご ヤクルト 19.4 塩分(g)	油 ケチャップ 酢 ソース ごま油 醤油	麦茶 ミニドーナツ	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	ND		
6	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)	300 黒糖パン 9.5 パナナ 15.7 牛乳 6.8 塩分(g)			ヤクルト				
8	月	チーズハンバーグ ポル野菜 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)	383 豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 20 スキム チーズ ブロッコリー 人参 コーン 34 しめじ えのき 19 塩分(g)	塩 油 ケチャップ ソース マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ウエハース	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND		
9	火	マーボー豆腐 中華和え 中華スープ 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)	465 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら 片栗 19.6 ほうれん草 人参 ハム 54.9 なるど マロニー 干椎茸 にら 玉ねぎ ごま 2.3 りんご 白玉団子 きなこ 18.7 塩分(g)	醤油 砂糖 味噌 酢 塩 ごま油 中華だし 油	麦茶 せんべい	きなこ団子 牛乳	ごはん おかゆ			
10	水	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	420 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく 14.1 スキム カレールー 34.7 わかめ ハム きゅうり キャベツ 人参 2.4 パナナ ヤクルト 15.3 塩分(g)	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢	麦茶 ビスケット	ヨーグルト ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	ND		
11	木	チンジャオロース ハンサンスー 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)	442 豚ロース肉 片栗粉 卵 ビーマン 赤ビーマン 17.8 生薑 にんにく ほうれん草 きゅうり ハム 49.4 マロニー 卵 豆腐 わかめ 2.3 みかん ミックス粉 卵 バター 18.8 塩分(g)	酒 オイスターソース ごま油 油 こしょう 砂糖 塩 醤油 酢 味噌 だし	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ			
12	金	ちゃんぽんうどん ごぼうサラダ 果物 ヤクルト	コーンフレーク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	454 乾麺 かまぼこ 人参 葱 鯉節 昆布 15.4 ごぼう きゅうり キャベツ ハム コーン ごま 60.4 オレンジ 11.3 塩分(g)	醤油 みりん 砂糖 ごま マヨネーズ	麦茶 ミニドーナツ	コーンフレーク 牛乳	ちゃんぽんうどん	ND		
13	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)	331 バターロール 9.5 オレンジ 15.7 牛乳 10.1 塩分(g)			ヤクルト				
15	月	焼き魚 ひじきの煮物 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)	350 鮭 23.8 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 生薑 36.3 ごま 里芋 葱 12.3 塩分(g)	砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	ND		
16	火	すき焼き風煮 おひたし 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)	349 焼き豆腐 白菜 豚肉 白滝 葱 16.9 小松菜 もやし 人参 鯉節 3.7 油揚げ 大根 14.8 塩分(g)	だし 砂糖 醤油 油 みりん 味噌 だし	麦茶 フチ スティック	チョコチップ 牛乳 蒸しパン	ごはん おかゆ			
17	水	バターロール クリームシチュー ツナサラダ 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)	608 バターロール 豚肉 じゃが芋 人参 スキム 18.2 シチュールー キャベツ コーン ツナ 36.3 りんご 21.8 塩分(g)	こしょう 酢 油 ごま油 醤油	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	バターロール	ND		
18	木	鮭のホイル焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 果物	ごま団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	351 鮭 玉ねぎ 人参 干椎茸 16.5 ほうれん草 コーン バター 55.8 じゃが芋 わかめ 7.1 塩分(g)	みりん 醤油 塩 こしょう 味噌 だし 砂糖	麦茶 せんべい	ごま団子 牛乳	ごはん おかゆ			
19	金	ポークソテー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	プリン ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	323 豚ロース 薄力粉 12.7 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 24.9 白菜 鶏もも肉 人参 干椎茸 1.1 キウイ 19 塩分(g)	塩 こしょう 酒 醤油 マヨネーズ ブイヨン	麦茶 ビスケット	プリン ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	ND		
20	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)	300 黒糖パン 9.5 パナナ 15.7 牛乳 6.8 塩分(g)			ヤクルト				
22	月	ぶりの照り焼き 野菜の胡麻和え 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)	350 ぶり 生薑 17.8 ほうれん草 人参 かまぼこ ごま 28.7 白菜 葱 12.4 塩分(g)	塩 こしょう 酒 みりん 砂糖 醤油 だし 味噌	麦茶 ウエハース	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	ND		
24	水	タンダーリーチキン マカロニサラダ オニオンスープ 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)	328 鶏もも肉 にんにく カレー粉 ヨーグルト 15.3 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 19.3 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 1.9 いちご 20.5 塩分(g)	塩 醤油 こしょう マヨネーズ コンソメ	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ			
25	木	サンドイッチ エビフライ フレンチサラダ コンソメスープ 果物	ショートケーキ 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	549 食パン 卵で卵 ハム チーズ バター ツナ 19.6 エビ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ 62.8 ブロッコリー 玉ねぎ カニカマ 干椎茸 2.7 コーン グレープフルーツ 24.8 塩分(g)	こしょう マヨネーズ 油 ソース 酢 塩 砂糖 コンソメ	麦茶 せんべい	ショートケーキ 麦茶	サンドイッチ	ND		
26	金	お弁当の日	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)	148 オレンジジュース 4.7 21.3 5.3 塩分(g)			麦茶 せんべい	ラスク 牛乳			
27	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)	331 バターロール 9.5 オレンジ 15.7 牛乳 10.1 塩分(g)			ヤクルト				



- ★ 3・12・17・25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!
- ★ 26日は、手作り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。
- ★ ひよこ組の過食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。