









3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			
	2	月	魚の胡麻もろ煮き おかか和え けんちん汁 果物 ヤクルト	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)	346 19.7 35.8 1.4	蕎 ごま 小松菜 もやし 鰹節 豆腐 じゃが芋 大根 豚肉 人参 葱 ごぼう バナナ ヤクルト	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし	麦茶 クッキー	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
	3	火	ちらし寿司 エビフライ ツナサラダ ずまし汁 果物	ショートケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	595 23.8 64.3 2.3	米 かんひょう 油揚げ 人参 エビ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり ツナ 花巻 鶏もも肉 三つ葉 昆布 鰹節 いちご	醤油 砂糖 油 酢 ソース 塩 こしょう 砂糖 こしょう	麦茶 ミニゼリー	ショートケーキ 牛乳	ちらし寿司	
	4	水	カレー肉じゃが ごま和え 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)	344 14.8 44.8 1.7	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム ほうれん草 もやし カニカマ ごま しめじ えのき グループフルーツ	砂糖 醤油 みりん カレー粉 油 味噌 だし	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
	5	木	焼き魚 ひじきの煮物 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)	381 24.4 40.3 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 じゃが芋 玉ねぎ クワイ ミックス粉 牛乳 卵 バター	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	ND
	6	金	照り焼きチキン スパゲティサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	369 15.7 30.9 2.1	鶏もも肉 生姜 にんにく サラスパ ハム 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 干椎茸 オレンジ	みりん 醤油 油 マヨネーズ こしょう コンソメ 塩	麦茶 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
	7	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)	302 9.3 7.8 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
	9	月	コーンラーメン 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)	517 24.6 68.8 2.5	中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鰹節 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練ごま バナナ ヤクルト	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	コーンラーメン	ND
	10	火	エビチリ 中華和え 中華スープ 果物	ビストースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	340 17.9 29.1 3.0	むきエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 干椎茸 もやし ごま オレンジ 食パン ベーコン チーズ パセリ	ケチャップ 砂糖 酢 ごま油 中華だし 酢 豆板醤 塩 醤油 油	麦茶 ビスケット	ビストースト 牛乳	ごはん おかゆ	
	11	水	ハンバーガー ポテトフライ スティック野菜 コンソメスープ 果物	シュアアイス 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	556 20.4 54.3 2.9	パン 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スキム 卵 チーズ じゃが芋 青のり きゅうり 人参 大根 ブロッコリー 人参 キャベツ 干椎茸 パセリ いちご バナナ	塩 油 ソース ケチャップ コンソメ マヨネーズ こしょう	麦茶 せんべい	シュアアイス 麦茶	チーズバーガー	
	12	木	味噌焼肉 お風サラダ 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)	321 18.9 40 1.2	鶏もも肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ コーン 豆腐 なめこ グループフルーツ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 酢 だし	麦茶 フチ スティック	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	ND
	13	金	マザーボ 豆腐 中華サラダ 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)	356 17.7 30.4 2.4	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら ほうれん草 人参 ハム 片栗粉 じゃが芋 わかめ ボンカン	醤油 砂糖 酢 塩 ごま油 油 味噌 だし	麦茶 ウエハース	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	
	14	土	黒糖パン 果物 牛乳 紅白まんじゅう 終了児		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	300 9.5 15.7 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳 紅白まんじゅう		ヤクルト			
	16	月	チキンカレー 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)	378 12.9 25.8 2.4	鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく スキム カールール わかめ ハム きゅうり キャベツ オレンジ ヤクルト	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	ND
	17	火	白身魚フライ ごまドレッシングサラダ 味噌汁 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)	409 19.2 53.7 2.1	メルーサ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ ブロッコリー かにかま 練りごま じゃが芋 油揚げ グループフルーツ 白玉団子 片栗粉	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし	麦茶 クッキー	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
	18	水	鶏の唐揚げ おひたし 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)	360 18 21.5 1.6	鶏もも肉 生姜 片栗粉 小松菜 ツナ 鰹節 しめじ えのき バナナ ヤクルト	醤油 酒 油 みりん 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
	19	木	おにぎり ミートボール ゆでキャベツ 果物	ココア揚げパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g)	582 24.7 66.3 4.6	米 わかめご飯の素 鮭フレーク 焼きのり 豚ひき肉 人参 玉ねぎ パン粉 卵 バター 薄力粉 キャベツ 豆腐 なめこ オレンジ ココア ロールパン	塩 こしょう 油 ケチャップ 味噌 だし 砂糖	麦茶 ミニゼリー	ココア 揚げパン	ごはん おかゆ	ND
	20	金	じゃが芋のそぼろ煮 きんぴらごぼう 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)	310 12.8 43.3 2.2	じゃが芋 豚ひき肉 葱 片栗粉 人参 ごぼう こんにゃく さつま揚げ 白ごま 大根 油揚げ キウイ	醤油 砂糖 油 みりん 味噌 だし	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
	23	月	焼きそば ポイルウィンナー わかめスープ フルーツヨーグルト	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)	469 17.8 50.3 1.8	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ウィンナー わかめ 葱 豆腐 昆布 ごま パン 黄桃 バナナ みかん ヨーグルト	油 塩 こしょう ソース 醤油	麦茶 クラッカー	クッキー 牛乳	焼きそば	
	24	火	鮭のムニエルタルソース ツナサラダ 春雨スープ 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)	450 21.9 35.9 2.4	鮭 薄力粉 バター ゆで卵 玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー ツナ マヨネーズ 干椎茸 玉ねぎ ベーコン ボンカン ミックス粉 卵 バター	塩 こしょう 油 酢 マヨネーズ ごま油 砂糖 醤油 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
	25	水	肉じゃが ほうれん草のサラダ 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)	303 12.8 32.3 2.0	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ほうれん草 もやし ベーコン じゃが芋 わかめ グループフルーツ	砂糖 醤油 みりん 酒 油 ごま油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
	26	木	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	ワインナーマヨ 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 24 30.7 2.6	鮭 生姜 じゃが芋 人参 鶏胸肉 生揚げ 干椎茸 白菜 葱 オレンジ 食パン ウィンナー	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 ウエハース	ワインナーマヨ 牛乳 トースト	ごはん おかゆ	
	27	金	酢豚 中華和え 味噌汁 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)	310 12.2 36.9 1.2	豚もも肉 生姜 人参 玉ねぎ じゃが芋 干椎茸 片栗粉 ビーマン パイン キャベツ きゅうり ハム 豆腐 葱 いちご	醤油 油 砂糖 塩 みりん 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 バーン クーハン	プリン ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	ND
	28	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)	302 9.3 7.8 0.9	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
	30	月	カレー 野菜サラダ 果物 ヤクルト	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)	476 14.9 46.7 2.2	豚肩肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく カールール スキム キャベツ きゅうり 人参 ツナ オレンジ ヤクルト	油 ソース ごま油 酢 砂糖 醤油 ケチャップ こしょう	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
	31	火	お弁当の日	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)	153 3.9 24.2 0.1	気になる野菜		麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	



- ★ 3・9・11・19・23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!
- ★ 31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。