

# 3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		
2	魚のごまみそ焼き	せんべい	エネルギー	481 kcal	脂質	8.4 g	昼食	鰯	ごま					みそ	砂糖	みりん	しょうゆ	麦茶	ごはん	ND	
	おかか和え	牛乳	たんぱく質	22 g	塩分	1.4 g		小松菜	もやし	かつお節				しょうゆ				クッキー			
	けんちん汁		炭水化物	66.3 g				豆腐	じゃがいも	大根	豚肉	人参	葱	みそ	だし						
	バナナ													せんべい							
月	ヤクルト						3時														
★	ちらし寿司 ☆	ショートケーキ	エネルギー	600 kcal	脂質	25.7 g	昼食	米	かんぴょう	油揚げ	人参	きぬさや	卵	しょうゆ	砂糖	油	酢	麦茶	ちらし寿司	ND	
	エビフライ	牛乳	たんぱく質	24.2 g	塩分	2.3 g		えび	薄力粉	卵	パン粉			油	ソース			ミニゼリー			
	ツナサラダ		炭水化物	65.4 g				キャベツ	きゅうり	ツナ	人参			酢	油	塩	砂糖	こしょう			
	すまし汁							花魁	鶏もも肉	三つ葉	昆布	かつお節		塩	しょうゆ						
火	いちご						3時														
4	カレー肉じゃが	かりんとう	エネルギー	500 kcal	脂質	12.9 g	昼食	じゃがいも	豚肩肉	玉葱	人参	スキムミルク	カレー粉	砂糖	しょうゆ	みりん	油	麦茶	ごはん	ND	
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	17.4 g	塩分	1.7 g		ほうれん草	もやし	かにかま	ごま			砂糖	しょうゆ	みそ		せんべい			
	みそ汁		炭水化物	77.8 g				しめじ	えのき					みそ	だし						
水	グレープフルーツ						3時														
5	焼き魚	チョコチップ蒸しパン	エネルギー	549 kcal	脂質	14.7 g	昼食	鮭										麦茶	ごはん	ND	
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	27.2 g	塩分	2 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	クラッカー			
	みそ汁		炭水化物	74.6 g				じゃがいも	玉葱					みそ	だし						
木	キウイフルーツ						3時														
6	照り焼きチキン	ビスケット	エネルギー	521 kcal	脂質	20.4 g	昼食	鶏もも肉	しょうが	にんにく				みりん	しょうゆ	油		麦茶	ごはん	ND	
	スバゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	18.2 g	塩分	2.1 g		スバゲティ	ハム	玉葱	きゅうり	人参		マヨネーズ	塩	こしょう		せんべい			
	コーンスープ		炭水化物	63.3 g				人参	コーン缶	玉葱	干椎茸			コンソメ	塩	こしょう					
金	オレンジ						3時														
7	バターロール		エネルギー	352 kcal	脂質	10.1 g	昼食													ND	
	バナナ		たんぱく質	10.1 g	塩分	0.9 g															
			炭水化物	7.8 g																	
土	牛乳																				
9	麻婆豆腐	ウエハース	エネルギー	534 kcal	脂質	20.7 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	みそ		麦茶	ごはん	ND	
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	20.3 g	塩分	2.3 g		ほうれん草	人参	ハム				砂糖	酢	塩	しょうゆ	ごま油	油		
	みそ汁		炭水化物	65.2 g				じゃがいも	わかめ					みそ	だし			ミニドーナツ			
月	ぼんかん						3時														
10	野菜と生揚げの煮物	ビザトースト	エネルギー	540 kcal	脂質	17.5 g	昼食	じゃがいも	人参	生揚げ	うずら卵水煮			しょうゆ	みりん	砂糖		麦茶	ごはん	ND	
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	22.4 g	塩分	2.8 g		ほうれん草	もやし	かにかま	かつお節			しょうゆ	みりん			ビスケット			
	みそ汁		炭水化物	70.3 g				大根	葱					みそ	だし						
	いちご																				
火	サンイッチ ☆	せんべい	エネルギー	535 kcal	脂質	28.1 g	3時	食パン	ピーマン	スライスチーズ	玉葱	ベーコン		ケチャップ							
★	鶏の唐揚げ	牛乳	たんぱく質	20.5 g	塩分	3 g	昼食	食パン	ゆで卵	ハム	チーズ	バター	ツナ	マヨネーズ	こしょう			麦茶	サンドイッチ	ND	
	野菜サラダ		炭水化物	49.6 g				鶏もも肉	片栗粉					しょうが	しょうゆ	酒	油	プチスティック	りす組		
	オニオンスープ							キャベツ	きゅうり	かにかま				酢	油	塩	砂糖	こしょう	(ごはん)		
								ベーコン	玉葱	干椎茸				コンソメ	塩						
水	いよかん						3時														
12	エビチリ	プリン	エネルギー	476 kcal	脂質	12.9 g	昼食	むきえび	にんにく	葱	しょうが	じゃがいも	玉葱	片栗粉	ケチャップ	砂糖	ごま油	酒	中華だし	豆板糖	ND
	中華和え	ミニカル	たんぱく質	14.8 g	塩分	2 g		小松菜	えのき					砂糖	酢	塩	しょうゆ	ごま油	油		
	中華スープ		炭水化物	64.1 g				人参	干椎茸	もやし	白ごま			中華だし	しょうゆ	塩					
	オレンジ																				
木	ヤクルト						3時														
★	コーンラーメン	ラスク	エネルギー	487 kcal	脂質	11.6 g	昼食	コーンフレーク	バナナ	いちご	チェリー	生クリーム	チョコソース ☆	塩	しょうゆ	ごま油		麦茶	ラーメン	ND	
	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分	2.5 g		中華生めん	人参	豚肩ロース	ほうれん草	葱	コーン缶	昆布	かつお節	塩	しょうゆ	ごま油	ウエハース		
	バナナ		炭水化物	64.4 g				鶏ささ身	キャベツ	きゅうり	しょうが	練りごま	しょうゆ	みりん	酒	酢	塩	砂糖	こしょう		
金	ヤクルト						3時														
14	黒糖パン		エネルギー	350 kcal	脂質	6.9 g	昼食													ND	
	バナナ		たんぱく質	10.3 g	塩分	0.9 g															
	牛乳		炭水化物	15.7 g																	
土	みそ汁焼肉	ヨーグルト	エネルギー	402 kcal	脂質	9.9 g	昼食	豚もも肉	玉葱					ごま油	みりん	酒	しょうゆ	みそ	麦茶	ND	
16	和風サラダ	ミニカル	たんぱく質	19.5 g	塩分	1.3 g		キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン缶			酢	油	しょうゆ	ごま油		せんべい		
	みそ汁		炭水化物	46.7 g				豆腐	なめこ					みそ	だし						
	月	グレープフルーツ						3時													
17	白身魚フライ	みたらし団子	エネルギー	586 kcal	脂質	14.3 g	昼食	鰯	薄力粉	卵	パン粉			塩	こしょう	油	ケチャップ	ソース	麦茶	ごはん	ND
	ごまだレッシングサラダ	牛乳	たんぱく質	22 g	塩分	2.1 g		キャベツ	ブロッコリー	かにかま	練りごま	おろししょうが		しょうゆ	酢	砂糖	ごま油	クッキー			
	みそ汁		炭水化物	89.5 g				じゃがいも	油揚げ					みそ	だし						
	いよかん													砂糖	しょうゆ						
火	チーズハンバーグ	せんべい	エネルギー	540 kcal	脂質	21.9 g	昼食	豚挽き肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	ビザ用チーズ	塩	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん	ND
18	ボイル野菜	牛乳	たんぱく質	21.8 g	塩分	2 g		ブロッコリー	人参	コーン缶				マヨネーズ					サブレ		
	コンソメスープ		炭水化物	62 g				ベーコン	玉葱	しめじ	パセリ			コンソメ	塩	こしょう					
	いちご																				
	水	チンジャオロース	ココア揚げパン	エネルギー	540 kcal	脂質	19.4 g	豚ロース	片栗粉	筍(ゆで)	ピーマン	赤ピーマン	しょうが	にんにく	酒	オイスターソース	ごま油	油	こしょう	麦茶	ごはん
19	三色和え	牛乳	たんぱく質	20.6 g	塩分	2 g	ほうれん草	もやし	ハム					砂糖	しょうゆ	ごま	ごま油		ミニゼリー		
	みそ汁		炭水化物	68.5 g			豆腐	わかめ					みそ	だし							
	木	オレンジ					3時														
20	じゃがいものそぼろ煮	鈴カステラ	エネルギー	480 kcal	脂質	10.2 g	昼食	じゃがいも	豚挽き肉	葱	片栗粉			しょうゆ	砂糖			麦茶	ごはん	ND	
	きんぴらごぼう	牛乳	たんぱく質	15.5 g	塩分	2.3 g		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	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	80.7 g				大根	油揚げ					みそ	だし						
金	キウイフルーツ						3時														
★	焼きそば	クッキー	エネルギー	470 kcal	脂質	21.3 g	昼食	中華蒸しめん	豚肉	人参	キャベツ	もやし	玉葱	油	塩	こしょう	ソース		麦茶	焼きそば	ND
	ボイルウインナー	牛乳	たんぱく質	17.8 g	塩分	1.8 g		ウインナー											クラッカー		
	わかめスープ		炭水化物	50.6 g				わかめ	葱	豆腐	昆布	ごま		塩	こしょう	しょうゆ					
	フルーツヨーグルト							パイナップル	黄桃缶	バナナ	みかん缶	ヨーグルト									
月							3時														
24	鮭のムニエルタルソース	きな粉入りホットケーキ	エネルギー	626 kcal	脂質	23.3 g	昼食	鮭	薄力粉	バター	ゆでたまご	玉葱	パセリ	塩	こしょう	油	マヨネーズ	麦茶	ごはん	ND	
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	26.9 g	塩分	2.3 g		キャベツ	ブロッコリー	ツナ缶				酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖	こしょう		
	ワンタンスープ		炭水化物	75.3 g				ワンタン	鶏ひき肉	干椎茸	玉葱			コンソメ	塩	こしょう					
	ぼんかん							ミックス粉	きな粉	スキムミルク				黒砂糖	牛乳	油					
火	すき焼き風煮	せんべい	エネルギー	476 kcal	脂質	15.3 g	昼食	焼き豆腐	白菜	豚肉	しらたき	葱	だし汁	砂糖	しょうゆ	みりん	油	麦茶	ごはん	ND	
25	ほうれん草のサラダ	牛乳	たんぱく質	16.8 g	塩分	1.4 g		ほうれん草	もやし	ベーコン	人参			しょうゆ	酢	砂糖	ごま油	油	ビスケット		
	みそ汁 ・グレープフルーツ		炭水化物	66.1 g				じゃがいも	わかめ					みそ	だし						
								ぶり	しょうが												