

6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	ポテトと鮭のチーズ焼き	ミニたいやき	エネルギー	347 cal	脂質	13.5 g	昼食	さけフレック	じゃがいも	玉葱	チーズ		バター、塩、こしょう、パセリ	麦茶	ごはん	ND	
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	17.1 g	塩分	2 g		キャベツ	きゅうり	赤ピーマン		酢、塩	星っこ				
	野菜スープ		炭水化物	40 g				ほうれん草	玉葱	鶏卵	オレンジ	コンソメ、塩					
月	オレンジ						3時										
2	豚肉の塩だれ炒め	牛乳	エネルギー	348 cal	脂質	14.8 g	昼食	豚肩ロース	しょうが	キャベツ	玉葱	にんじん	ピーマン	酒、塩、ごま油、鶏がらスープのもと	麦茶	ごはん	ND
	コーンきんぴら	ココアブレッド	たんぱく質	12.8 g	塩分	2.1 g		大根	にんじん	コーン缶		しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	41.3 g				カットわかめ	じゃがいも	バナナ		みそ					
火	バナナ						3時	ココア	牛乳				砂糖				
3	かに風味卵焼き	牛乳	エネルギー	335 cal	脂質	15.4 g	昼食	鶏卵	にんじん	ねぎ	かに棒		しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、塩	麦茶	ごはん	ND	
	かぼちゃのカレー煮	きなこのラスク	たんぱく質	14.3 g	塩分	2.3 g		かぼちゃ	豚ひき肉	玉葱	にんじん	ほんだし、砂糖、しょうゆ、カレー粉	カルシウム				
	みそ汁		炭水化物	35.1 g				玉葱	キャベツ	グレープフルーツ		みそ	せんべい				
水	グレープフルーツ						3時	食パン	きなこ				バター、砂糖				
5	中華風焼き魚	牛乳	エネルギー	314 cal	脂質	15 g	昼食	かれい	しょうが				鶏がらスープのもと、みりん、しょうゆ、ごま油	麦茶	ごはん	ND	
	春雨サラダ	にんじん蒸しパン	たんぱく質	17.4 g	塩分	1.7 g		はるさめ	きゅうり	にんじん	ハム	マヨネーズ、塩	ミレービスケット				
	豆腐のスープ		炭水化物	27.1 g				木綿豆腐	鶏もも肉	干椎茸	ほうれん草	キウイフルーツ	鶏がらスープのもと、食塩、こしょう				
金	キウイフルーツ						3時	ホットケーキミ	にんじん	牛乳	ヨーグルト						
6	卵とじうどん	牛乳	エネルギー	493 cal	脂質	16.6 g	昼食	うどん	鶏もも肉	玉葱	にんじん	生椎茸	ねぎ	しょうゆ、みりん、めんつゆ	麦茶	ごはん	ND
	ブロッコリーマヨネーズ	焼きドーナツ	たんぱく質	18.6 g	塩分	2.3 g		卵	ブロッコリー	みかん缶	バナナ	ヨーグルト	マヨネーズ	サブレ			
	ヨーグルトあえ		炭水化物	67.6 g													
8	魚の焼き漬し	牛乳	エネルギー	294 cal	脂質	13.1 g	昼食	さわか	玉葱	にんじん			みりん、しょうゆ、酢	麦茶	ごはん	ND	
	なめたけ和え	イチゴのスティック	たんぱく質	15.1 g	塩分	1.6 g		ほうれん草	なめたけ				バタークッキー				
	みそ汁	ケーキ	炭水化物	29.4 g				キャベツ	白玉茹	ねぎ	オレンジ	みそ					
月	オレンジ						3時										
9	チキンピラフ	牛乳	エネルギー	371 cal	脂質	18.7 g	昼食	鶏もも肉	玉葱	にんじん	ピーマン		バター、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	麦茶	チキンピラフ	ND	
	オーロラサラダ	ビザトースト	たんぱく質	15.7 g	塩分	2.7 g		キャベツ	きゅうり	にんじん	まぐろ缶	ケチャップ、マヨネーズ	星っこ				
	ほうれん草と卵のスープ		炭水化物	35.9 g				ほうれん草	鶏卵	バナナ		コンソメ、塩					
火	バナナ						3時	食パン	ピーマン	チーズ	玉葱	ベーコン	ケチャップ				
10	タルタルソースかけ	牛乳	エネルギー	342 cal	脂質	14.2 g	昼食	まだら	玉葱				バター、マヨネーズ、塩、パセリ	麦茶	ごはん	ND	
	和風サラダ	ホットケーキ	たんぱく質	16.5 g	塩分	1.7 g		カットわかめ	きゅうり	トマト	玉葱	めんつゆ	ベジタブル				
	野菜スープ		炭水化物	37.6 g				ほうれん草	にんじん	鶏もも肉	バナナ	コンソメ、塩	せんべい				
水	バナナ						3時	ホットケーキミ	牛乳	鶏卵			砂糖、バター				
11	揚げ出し豆腐	牛乳	エネルギー	364 cal	脂質	17 g	昼食	木綿豆腐	大根				しょうゆ、みりん、酒、ほんだし	麦茶	ごはん	ND	
	れんこんきんぴら	ドームケーキ	たんぱく質	11.9 g	塩分	1.7 g		れんこん	糸こんに	にんじん		砂糖、みりん、しょうゆ、ほんだし	ミニのりすけ				
	みそ汁		炭水化物	40.3 g				玉葱	じゃがいも	オレンジ		みそ					
木	オレンジ						3時										
12	カレーライス	牛乳	エネルギー	307 cal	脂質	14.7 g	昼食	豚肩ロース	じゃがいも	玉葱	にんじん		カレー粉	麦茶	ごはん	ND	
	野菜サラダ	ミルクラスク	たんぱく質	9.9 g	塩分	1.7 g		レタス	キャベツ	トマト	コーン缶	いちご	ミレービスケット				
	フルーチェ		炭水化物	33.9 g													
13	照り焼き	ヨーグルト	エネルギー	327 cal	脂質	10.6 g	昼食	鮭	しょうが				みりん、しょうゆ、砂糖	麦茶	ごはん	ND	
	大根のそぼろ煮		たんぱく質	18.8 g	塩分	1.8 g		大根	にんじん	豚ひき肉		しょうゆ、砂糖、ほんだし、片栗粉	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	38.8 g				小松菜	ねぎ			みそ					
土	ヤクルト						3時										
15	八宝菜	牛乳	エネルギー	380 cal	脂質	17.5 g	昼食	白菜	豚肩ロース	むきえび	にんじん	干椎茸	ピーマン	鶏がらスープのもと、塩、しょうゆ、ごま油	麦茶	ごはん	ND
	中華サラダ	りんごのタルト	たんぱく質	13.6 g	塩分	2 g		もやし	きゅうり	にんじん	まぐろ缶	しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	バタークッキー				
	わかめスープ		炭水化物	43.5 g				カットわかめ	玉葱	鶏卵	牛乳	もも缶	鶏がらスープ、塩、しょうゆ				
月	杏仁豆腐フルーツ添え						3時										
16	白身魚のあんかけ	牛乳	エネルギー	332 cal	脂質	11.4 g	昼食	まだら	玉葱	にんじん	干椎茸		塩、しょうゆ、片栗粉	麦茶	ごはん	ND	
	かにかま和え	メロンパン風トースト	たんぱく質	17.7 g	塩分	1.9 g		小松菜	かにかま			そばつゆ、しょうゆ、かつお節	カルシウム				
	みそ汁		炭水化物	40.3 g				木綿豆腐	なめこ	ねぎ	キウイフルーツ	みそ	せんべい				
火	キウイフルーツ						3時	食パン	鶏卵				バター、砂糖				
17	ちくわのチーズ揚げ	牛乳かん	エネルギー	288 cal	脂質	13.7 g	昼食	ちくわ	チーズ				青のり	麦茶	ごはん	ND	
	のり佃煮		たんぱく質	12.1 g	塩分	1.8 g		ほうれん草	鶏ささみ	にんじん		のり佃煮	星っこ				
	みそ汁		炭水化物	30 g				大根	油揚げ	バナナ		みそ					
水	バナナ						3時										
18	お弁当の日	牛乳	エネルギー	141 cal	脂質	4 g	昼食	野菜ジュース						麦茶		ND	
		どら焼き	たんぱく質	3.8 g	塩分	0.1 g							ミニのりすけ				
			炭水化物	22 g													
木							3時										
19	チキン南蛮	牛乳	エネルギー	413 cal	脂質	20.9 g	昼食	鶏むね肉	鶏卵	玉葱			酒、砂糖、酢、しょうゆ、マヨネーズ	麦茶	ごはん	ND	
	切干大根のサラダ	洋風お好み焼き	たんぱく質	20.3 g	塩分	2.1 g		切干大根	にんじん	きゅうり	かにかま	ごま油、酢、しょうゆ	ベビー				
	みそ汁		炭水化物	34.6 g				ほうれん草	ねぎ	オレンジ		みそ	ドーナツ				
金	オレンジ						3時	鶏卵	チーズ	コーン缶	まぐろ缶		中濃ソース、マヨネーズ				
20	魚のごまみそ焼き	牛乳	エネルギー	244 cal	脂質	8 g	昼食	まだら					みそ、砂糖、酒、みりん	麦茶	ごはん	ND	
	磯和え	かぼちゃのマフィン	たんぱく質	15.2 g	塩分	1.5 g		白菜	ほうれん草			刻みのり、めんつゆ	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	28.1 g				高野豆腐	小松菜	ねぎ	キウイフルーツ	みそ					
土	キウイフルーツ						3時										
22	ハンバーグ	牛乳	エネルギー	362 cal	脂質	17.5 g	昼食	豚ひき肉	牛ひき肉	玉葱	牛乳	鶏卵	塩、ケチャップ、ウスターソース	麦茶	ごはん	ND	
	スパゲティサラダ	ラスク	たんぱく質	19 g	塩分	1.7 g		スパゲティ	玉葱	きゅうり	にんじん	まぐろ缶	ドレッシング	ミレービスケット			
	ミルクスープ		炭水化物	31.9 g				ほうれん草	玉葱	しめじ	ベーコン	牛乳	オレンジ	コンソメ、塩			
月	オレンジ						3時										
23	鮭のムニエルバタボンソース	牛乳	エネルギー	454 cal	脂質	20.7 g	昼食	サーモン					こしょう、バター、ボン酢、酒	麦茶	ごはん	ND	
	華風和え	コーンおやき	たんぱく質	21.1 g	塩分	1.8 g		小松菜	にんじん	鶏卵		ごま油、しょうゆ	サブレ				
	みそ汁		炭水化物	44.4 g				白菜	もやし	油揚げ	バナナ	みそ					
火	バナナ						3時	鶏卵	コーン缶	チーズ			ペーキングパウダー、砂糖、スキムミルク				
24	鶏肉の揚げ煮	牛乳	エネルギー	321 cal	脂質	15.2 g	昼食	鶏もも肉	しょうが				みりん、砂糖、しょうゆ	麦茶	ごはん	ND	
	大根のかにあんかけ	蒸しパン	たんぱく質	17 g	塩分	1.8 g		大根	かに棒			ほんだし、しょうゆ、塩、片栗粉	ベジタブル				
	沢煮わん		炭水化物	28.4 g				豚肩ロース	にんじん	ごぼう	さやえんどう	キウイフルーツ	ほんだし、酒、塩、しょうゆ	せんべい			
水	キウイフルーツ						3時										
25	筑前煮	牛乳	エネルギー	229 cal	脂質	6.8 g	昼食	じゃがいも	たけのこ	ごぼう	にんじん	こんにゃく	しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし	麦茶	ごはん	ND	
	きゅうりの和え物	スイートポテ	たんぱく質	11 g	塩分	1.7 g		きゅうり	もやし	かにかま		しょうゆ、酢、ごま油、砂糖	カルシウム				
	みそ汁		炭水化物	33.6 g				ほうれん草	しめじ	グレープフルーツ		みそ	せんべい				
木	グレープフルーツ						3時										
26	焼きそば	牛乳	エネルギー	499 cal	脂質	14.3 g	昼食	豚肩ロース	キャベツ	玉葱	にんじん	もやし	おたふくソース、青のり	麦茶	焼きそば	ND	
	アスパラとトマトのサラダ	じゃがいもドーナツ	たんぱく質	14.3 g	塩分	2.2 g		アスパラ	トマト			塩、酢、砂糖	バタークッキー				
	野菜ジュース		炭水化物	76.3 g				野菜ジュース				マヨネーズ、塩、片栗粉					
金							3時	じゃがいも	チーズ								
27	ビザトースト	ゼリー	エネルギー	436 cal	脂質	20 g	昼食	食パン	玉葱	ピーマン	ベーコン	チーズ	ケチャップ	麦茶	ごはん	ND	
	盛り合わせサラダ		たんぱく質	14.4 g	塩分	1.6 g		ブロッコリー	鶏卵	トマト		マヨネーズ	星っこ				
	ミルクココア		炭水化物	49.5 g													
土							3時										
29	チーズチキンピカタ	牛乳	エネルギー	320 cal	脂質	15.7 g	昼食	鶏もも肉	鶏卵	チーズ			塩、こしょう、ケチャップ	麦茶	ごはん	ND	
	コールスローサラダ	ミニアメリカンドッグ	たんぱく質	16.3 g	塩分	1.7 g		キャベツ	玉葱	きゅうり	かにかま	マヨネーズ、塩	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	28.5 g				小松菜	白菜	バナナ		みそ					
月	バナナ						3時										
30	カレイの照り焼き	牛乳	エネルギー	317 cal	脂質	11.5 g	昼食	かれい	しょうが				みりん、砂糖、しょうゆ	麦茶	ごはん	ND	
	ひじきの煮物	バナナケーキ	たんぱく質	18 g	塩分	2 g		干ひじき	にんじん	さつまあげ	大豆水煮	しょうゆ、砂糖、みりん	ミニのりすけ				
	みそ汁		炭水化物	35.7 g				木綿豆腐	ねぎ			みそ					
火	キウイフルーツ						3時										