

8月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出るE☆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	野菜と生揚げの煮物	牛乳	エネルギー	320 cal	脂質	13.2 g	豚肩ロース	厚揚げ	じゃがいも	ねぎ	にんじん	ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒	麦茶	ごはん	ND	
	切干大根のサラダ	焼きドーナツ	たんぱく質	11.5 g	塩分	1.9 g	切干大根	にんじん	きゅうり	ごま	酢、ごま油、しょうゆ、砂糖	星っこ				
	みそ汁		炭水化物	39.4 g			小松菜	鶏卵	バナナ		みそ					
土	バナナ															
3	鮭のムニエルタルソース	牛乳	エネルギー	289 cal	脂質	16.2 g	鮭	鶏卵	玉葱		バター、マヨネーズ、バセリ、塩	麦茶	ごはん			
	きゅうりの梅肉和え	えびせん	たんぱく質	17.6 g	塩分	1.5 g	きゅうり	カットわかめ	鶏ささみ	梅びしお	しょうゆ、ごま油	カルシウム	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	17.5 g			玉葱	なす	オレンジ		みそ					
月	オレンジ															
4	鶏肉となすのトマト煮	牛乳	エネルギー	387 cal	脂質	16.2 g	鶏もも肉	なす	トマトホール缶		コンソメ、砂糖、塩、バセリ	麦茶	ごはん			
	海藻サラダ	メロンパン風トースト	たんぱく質	18.3 g	塩分	2.2 g	カットわかめ	キャベツ	きゅうり	にんじん	ハム	しょうゆ、酢、ごま油	ミニのりすけ			
	コーンスープ		炭水化物	42.2 g			コーン缶(クリベーン)		じゃがいも		塩、こしょう					
火	キウイフルーツ					食パン	鶏卵				バター、砂糖					
5	たらのごま焼き	牛乳	エネルギー	305 cal	脂質	12.2 g	まだら	ごま			しょうゆ、酒、みりん	麦茶	ごはん			
	きつね和え	洋風お好み焼き	たんぱく質	17.4 g	塩分	1.9 g	キャベツ	ほうれん草	油揚げ		めんつゆ、しょうゆ、レモン汁	ペビーードーナツ				
	みそ汁		炭水化物	30.4 g			かぼちゃ	しそ	オレンジ		みそ					
水	オレンジ					鶏卵	キャベツ	コーン缶	チーズ	まぐろ缶(油漬け)	中濃ソース、マヨネーズ					
6	焼肉	牛乳	エネルギー	300 cal	脂質	13.1 g	豚肩ロース	玉葱	しょうが		しょうゆ、みりん、砂糖	麦茶	ごはん			
	ごま和え	ミニアメリカンドッグ	たんぱく質	15.1 g	塩分	1.9 g	さいいんげん	にんじん	ごま		砂糖、しょうゆ	サブレ				
	みそ汁		炭水化物	30.2 g			カットわかめ	じゃがいも	すいか		みそ					
木	すいか															
7	さばのみそ焼き	牛乳	エネルギー	425 cal	脂質	19.5 g	さば	しょうが			みそ、砂糖、酒	麦茶	ごはん			
	肉じゃが	ココア蒸しパン	たんぱく質	18.4 g	塩分	2 g	豚肩ロース	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	砂糖、酒、しょうゆ	星っこ				
	みそ汁		炭水化物	43.2 g			キャベツ	高野豆腐	バナナ		ほんだし、みそ					
金	バナナ					ホットケーキミックス	牛乳	鶏卵	ココア		砂糖					
8	お弁当の日		エネルギー	kcal	脂質	g						麦茶				
			たんぱく質	g	塩分	g										
			炭水化物	g												
土																
10	洋風卵焼き	牛乳	エネルギー	388 cal	脂質	23 g	鶏卵	ピーマン	玉葱	ウインナー	砂糖、塩、ケチャップ	麦茶	ごはん			
	スパゲティサラダ	マドレーヌ	たんぱく質	14.2 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(油漬け)	ベジタブル				
	野菜スープ		炭水化物	30 g			ほうれん草	玉葱	鶏もも肉	オレンジ	コンソメ、塩	せんべい				
月	オレンジ															
11	香味焼き	牛乳	エネルギー	291 cal	脂質	10.2 g	赤魚	ねぎ	しそ		ごま油、しょうゆ	麦茶	ごはん			
	コーンキンびら	かぼちゃ蒸しパン	たんぱく質	14.1 g	塩分	1.7 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	36.4 g			さいいんげん	じゃがいも	バナナ		みそ					
火	バナナ					ホットケーキミックス	かぼちゃ	牛乳	ヨーグルト							
12	チキンカレー	アイス	エネルギー	319 cal	脂質	16.1 g	鶏もも肉	じゃがいも	玉葱	にんじん	にんにく	グリーンピー	麦茶	ごはん		
	ひじきのサラダ		たんぱく質	9.2 g	塩分	2.1 g	干ひじき	きゅうり	にんじん	ハム	ごま	マヨネーズ、しょうゆ	バタークッキー			
	ヨーグルト和え		炭水化物	35.7 g			みかん缶	バナナ	ヨーグルト							
水																
13	お弁当の日	クリームサンド	エネルギー	70.7 cal	脂質	3.9 g										
		せんべい	たんぱく質	3.3 g	塩分	0.1 g										
		牛乳	炭水化物	5.4 g												
木																
14	お弁当の日	プチシュークリーム	エネルギー	83.5 cal	脂質	4.9 g										
		麦茶	たんぱく質	1.6 g	塩分	0.1 g										
			炭水化物	8.2 g												
金																
15	お弁当の日	ミルクラスク	エネルギー	41.9 cal	脂質	0.9 g										
		麦茶	たんぱく質	1 g	塩分	0 g										
			炭水化物	7.4 g												
土																
17	肉みそそうめん	牛乳	エネルギー	545 cal	脂質	17.1 g	そうめん	豚ひき肉	玉葱	なす	しょうが	みそ、みりん、酒、砂糖、めんつゆ	麦茶	そうめん		
	いんげんマヨネーズ	ドームケーキ	たんぱく質	15.2 g	塩分	1.8 g	いんげん					マヨネーズ	星っこ			
	すいか		炭水化物	80.1 g			すいか									
月																
18	さばの焼き漬し	牛乳	エネルギー	388 cal	脂質	19 g	さば	玉葱	赤ピーマン		塩、みりん、しょうゆ、酢	麦茶	ごはん			
	とうがんのそぼろ煮	焼きもち	たんぱく質	15.3 g	塩分	2.1 g	とうがん	にんじん	豚ひき肉		しょうゆ、砂糖、ほんだし、片栗粉	ミニのりすけ				
	みそ汁		炭水化物	37.8 g			なす	白玉粒	バナナ		みそ					
火	バナナ					ごはん	しそ				薄力粉、みそ					
19	えびのチリソース	牛乳	エネルギー	202 cal	脂質	6.5 g	むきえび	ねぎ	にんにく	しょうが	ケチャップ、鶏がらスープ、砂糖、しょうゆ、ごま油	麦茶	ごはん			
	春雨サラダ	ミルク餅	たんぱく質	11.7 g	塩分	1.8 g	はるさめ	きゅうり	にんじん	ハム	酢、砂糖、ごま油	カルシウム	せんべい			
	中華スープ		炭水化物	24.5 g			カットわかめ	玉葱	キウイフルーツ		鶏がらスープのもと、塩、しょうゆ、こしょう					
水	キウイフルーツ					牛乳	イチゴソース				片栗粉					
20	お弁当の日	牛乳	エネルギー	230 cal	脂質	8 g	野菜ジュース					麦茶				
		りんごのタルト	たんぱく質	4.6 g	塩分	0.2 g						クラッカー				
			炭水化物	35.7 g												
木																
21	コーンシュマイ	牛乳	エネルギー	343 cal	脂質	13.9 g	鶏ひき肉	ねぎ	鶏卵	コーン缶	酒、しょうゆ、塩、片栗粉	麦茶	ごはん			
	中華サラダ	ココアブレッド	たんぱく質	18.2 g	塩分	1.7 g	もやし	きゅうり	にんじん	まぐろ缶(油漬け)	しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	星っこ				
	豆腐のスープ		炭水化物	36.4 g			木綿豆腐	鶏もも肉	干椎茸	ほうれん草	鶏がらスープのもと、塩、こしょう					
金	すいか					ホットケーキミックス	ココア	牛乳			油					
22	豚肉のボン酢炒め	牛乳	エネルギー	269 cal	脂質	14.3 g	豚肩ロース	しょうが	キャベツ	たまねぎ	にんじん	ピーマン	麦茶	ごはん		
	サラダ	ベジタブルせんべい	たんぱく質	13.2 g	塩分	1.7 g	キャベツ	きゅうり	まぐろ缶(油漬け)	トマト	砂糖、レモン汁、しょうゆ、ごま油	ミレービスケット				
	みそ汁		炭水化物	22 g			もやし	油揚げ	オレンジ		みそ					
土	オレンジ															
24	鶏のからあげ	牛乳	エネルギー	367 cal	脂質	15.3 g	鶏もも肉	しょうが	鶏卵		しょうゆ、薄力粉	麦茶	ごはん			
	マカロニサラダ	クレープ	たんぱく質	15.3 g	塩分	1.7 g	マカロニ	にんじん	きゅうり	ハム	マヨネーズ、塩、こしょう	バタークッキー				
	野菜スープ		炭水化物	22.2 g			ほうれん草	玉葱			コンソメ、塩					
月	キウイフルーツ															
25	南蛮漬け	牛乳	エネルギー	371 cal	脂質	11 g	鮭	玉葱	にんじん	大根	薄力粉、酢、砂糖、しょうゆ	麦茶	ごはん			
	きゅうりの和え物	コーンおやき	たんぱく質	20.4 g	塩分	2 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	47.6 g			なす	玉葱			みそ	せんべい				
火	バナナ					鶏卵	コーン缶	チーズ			ベーキングパウダー、砂糖、スキムミルク					
26	冷しゃぶ	牛乳	エネルギー	337 cal	脂質	15.5 g	豚ロース	レタス	玉葱		ボン酢	麦茶	ごはん			
	なすとピーマンのみそ炒め	じゃがいももち	たんぱく質	17.4 g	塩分	2 g	なす	ピーマン	生揚げ		ほんだし、砂糖、みそ	ミニのりすけ				
	みそ汁		炭水化物	32.1 g			木綿豆腐	なめこ	ねぎ	ぶどう	みそ					
水	ぶどう					じゃがいも	チーズ				マヨネーズ、塩、片栗粉					
27	白身魚のフライ	アイス	エネルギー	240 cal	脂質	10 g	まだら	鶏卵			こしょう、薄力粉、パン粉、ウスターソース	麦茶	ごはん			
	かぼちゃのカレー煮		たんぱく質	10.3 g	塩分	1.4 g	かぼちゃ	玉葱	にんじん	グリーンピース	ほんだし、砂糖、みそ、しょうゆ、カレー粉	星っこ				
	みそ汁		炭水化物	27 g			じゃがいも	さいいんげん	オレンジ		みそ					
木	オレンジ															
28	ビビンバ丼	牛乳	エネルギー	380 cal	脂質	17 g	ほうれん草	もやし	にんじん	にんにく	牛ひき肉	豚ひき肉	麦茶	ビビンバ丼		
	スープ	ストロベリー	たんぱく質	14.2 g	塩分	2.1 g	しめじ	しょうが			鶏糸卵	焼肉のたれ	サブレ			
	野菜ジュース		炭水化物	42.7 g			もじ	玉葱	ごま		鶏がらスープのもと、塩、しょうゆ					
金						ホットケーキミックス	ヨーグルト	鶏卵	イチゴソース		バター					
29	縦製豆腐	牛乳	エネルギー	278 cal	脂質	105 g	木綿豆腐	にんじん	生椎茸	しめじ	鶏卵	ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	麦茶	ごはん		
	おろしなめこかけ		たんぱく質	13.7 g	塩分	2.1 g	大根	なめこ			ほんだし、砂糖、しょうゆ	クラッカー				
	みそ汁		炭水化物	32.6 g			玉葱	キャベツ	キウイフルーツ		みそ					
土	キウイフルーツ															
31	ボークピカタ	牛乳	エネルギー	367 cal	脂質	18.5 g	豚肩ロース	鶏卵			塩、こしょう、ケチャップ	麦茶	ごはん			
	大豆と青菜のサラダ	焼きドーナツ	たんぱく質	16.5 g	塩分	1.7 g	大豆	ごまつな	にんじん	まぐろ缶(油漬け)	酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	ベジタブル				
	みそ汁		炭水化物	33.2 g			玉葱	じゃがいも	バナナ		みそ	せんべい				
月	バナナ															