


8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 1kg/Bojセシウ △134・137	
							午前〔おやつ〕	午後 主食		
1	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) 7.3 塩分(g) 0.5	黒糖パン オレンジ 牛乳		ヤクルト		ND	
3	月	五目ごはん じゃが芋のそぼろ煮 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) 16.6 塩分(g) 2.4	米 人参 鶏もも肉 干椎茸 ごぼう 油揚げ じゃが芋 豚ひき肉 葱 ほうれん草 もやし ベーコン 豆腐 なめこ オレシジ	砂糖 塩 酒 醤油 酢 油 ごま油 だし 味噌	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳		五目ごはん おかゆ
4	火	マーボー豆腐 中華サラダ 味噌汁 果物	ピザトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 23.5 塩分(g) 3.1	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく じゃが芋 きゅうり もやし ハム キャベツ 大根 葱 パナナ 食パン ベーコン チーズ バセリ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 だし ケチャップ	麦茶 せんべい	ピザトースト 牛乳		ごはん おかゆ
5	水	カレー肉じゃが お浸し 味噌汁 果物	マッシュマロ アイス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 5.2 塩分(g) 1.4	じゃが芋 豚肩肉 玉ねぎ 人参 スキム 小松菜 きゅうり 人参 鰹節 わかめ 葱 豆腐 すいか	砂糖 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 ウエハース	マッシュマロ アイス		ごはん おかゆ
6	木	鮭フライ スパゲティサラダ 野菜スープ 果物	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 23.6 塩分(g) 2.4	鮭 小麦粉 卵 パン粉 サラサバ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ ベーコ パセリ 干椎茸 オレシジ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参 白ごま ベーキングパウダ	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ オリーブ油	麦茶 ハーム クーヘン	野菜クラッカー 牛乳		ごはん おかゆ
7	金	焼き魚 切干大根の煮物 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) 10.8 塩分(g) 1.1	鮭 小麦粉 卵 パン粉 サラサバ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ ベーコ パセリ 干椎茸 オレシジ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参 白ごま ベーキングパウダ	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ オリーブ油	麦茶 フチ スティック	サブレ 牛乳		ごはん おかゆ
8	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) 7.7 塩分(g) 0.6	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト			
10	月	夏野菜カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	アイス せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.2 塩分(g) 2.2	玉ねぎ 人参 豚肉 なす かぼちゃ にん じーマン カレールー わかめ ハム きゅうり キャベツ コーン オレシジ ヤクルト	ソース ケチャップ 油 ごま油 醤油 酢	麦茶 せんべい	アイス せんべい		ごはん おかゆ
11	火	魚の南蛮漬け おかか和え 味噌汁 果物	きな粉入り 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) 14.4 塩分(g) 2.2	鰯 片栗粉 葱 小松菜 もやし きゅうり 鰹節 じゃが芋 わかめ メロン ミックス粉 きな粉 スキム	油 醤油 酢 酒 砂糖 味噌 だし 黒糖	麦茶 ビスケット	きな粉入り ホットケーキ 牛乳		ごはん おかゆ
12	水	鶏つくね焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	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) 14.1 塩分(g) 1.4	鶏挽肉 卵 えのき 葱 ごま 薄力粉 キャベツ もやし 人参 豚肉 大根 油揚げ オレシジ	酒 醤油 みりん 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニフィッシュ		ごはん おかゆ
13	木	豆腐の中華煮 中華和え 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) 20 塩分(g) 3.1	にんにく 人参 豚肩ロース 白菜 干椎茸 筍 豆腐 片栗粉 青梗菜 うずら卵 きゅうり もやし ハム マロニー わかめ バナナ 食パン ベーコン	ごま油 だし 砂糖 塩 醤油 酢 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クッキー	カリカリ トースト 牛乳		ごはん おかゆ
17	月	豚肉の生姜焼き 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) 18.7 塩分(g) 1.9	豚肉 生姜 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 白ごま キャベツ 葱 スイカ	醤油 みりん 酒 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	ワッフル 牛乳		ごはん おかゆ
18	火	なすのそぼろ炒め 和風和え 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.7 塩分(g) 1.8	なす 玉ねぎ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 ほうれん草 もやし わかめ ツナ 鰹節 生揚げ ごぼう グレープフルーツ ミックス粉 卵 ごま	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 みりん だし 黒糖	麦茶 ミニドーナツ	黒糖蒸しパン 牛乳		ごはん おかゆ
19	水	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	アイス	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20 塩分(g) 2.3	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スキム じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 ベーコン コーン キウイ	塩 油 ソース ケチャップ こしょう マヨネーズ コンソメ	麦茶 ビスケット	アイス		ごはん おかゆ
20	木	豚肉とうずら卵の煮物 三色和え 味噌汁 果物	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.6 塩分(g) 2.7	豚肉 うずら卵 こんにゃく 人参 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし カニカマ 鰹節 豆腐 なめこ オレシジ 食パン ベーコン 玉ねぎ コーン	酒 醤油 油 砂糖 みりん だし 味噌 マヨネーズ	麦茶 ミニゼリー	コーンマヨ トースト 牛乳		ごはん おかゆ
21	金	サラダそうめん 鶏のから揚げ 果物 ヤクルト	あられ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.5 塩分(g) 2.5	乾麺 人参 ハム きゅうり トマト 鶏もも肉 生姜 片栗粉 バナナ ヤクルト	めんつゆ 酒 醤油 油	麦茶 クッキー	あられ 牛乳		サラダそうめん
22	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) 7.7 塩分(g) 0.6	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト			
24	月	白身魚の香りを揚げ ツナサラダ 味噌汁 果物	マドレーヌ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.8 塩分(g) 1.4	鰯 卵 小麦粉 青のり キャベツ トマト ツナ コーン にら 卵 豆腐 バナナ	塩 酒 油 酢 砂糖 ごま油 醤油 味噌 だし こしょう	麦茶 ウエハース	マドレーヌ 牛乳		ごはん おかゆ
25	火	鶏の照り焼き しらす和え 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.2 塩分(g) 1.4	鶏もも肉 生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 しらす 鰹節 わかめ 葱 豆腐 オレシジ 白玉団子 きな粉	みりん 醤油 油 味噌 だし 砂糖 塩	麦茶 フチ スティック	きな粉団子 牛乳		ごはん おかゆ
26	水	もやしラーメン ごぼうサラダ 果物 ヤクルト	ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10.8 塩分(g) 2.5	中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 昆布 鰹節 にら もやし ごぼう きゅうり キャベツ ハム コーン ごま キウイ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 マヨネーズ 砂糖	麦茶 クラッカー	ゼリー		もやしラーメン
27	木	お弁当の日 	チーズクラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 5.7 塩分(g) 0.2	きになる野菜ジュース		麦茶 ミニドーナツ	クラッカー 牛乳		
28	金	和風ハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁 果物	銘カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.1 塩分(g) 1.6	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキ 卵 片栗粉 ほうれん草 もやし 牛乳 カニカマ 鰹節 しめじ えのき 葱 バナナ	塩 油 だし みりん 醤油 味噌	麦茶 せんべい	銘カステラ 牛乳		ごはん おかゆ
29	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) 7.3 塩分(g) 0.5	黒糖パン オレンジ 牛乳		ヤクルト			ND
31	月	味噌焼肉 和風サラダ 味噌汁 果物	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) 14 塩分(g) 1.4	豚もも肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ コーン じゃが芋 油揚げ すいか	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 酢 油 だし	麦茶 クッキー	コーンフレーク 牛乳		

★ 3・21・26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ださい
★ 27日は、お弁当の日です。手作りの弁当をお願いします。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。
★ ひよこ組の適量の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。

