


# 11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 (kg/Ba)セ シウム 134・137		
							午前〔おやつ〕午後	主食			
2	月	鮭フライ ツツ和え 味噌汁 果物	ミレービスケット 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.5 塩分(g) 2.2	鮭 小麦粉 卵 パン粉 ほうれん草 きゅうり わかめ ツナ 鰹節 じゃが芋 葱 りんご	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 醤油 みりん 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
4	水	酢豚 ナムル風煮浸し 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) 14.1 塩分(g) 2.6	豚もも肉 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ケチャップ 片栗粉 ビーマン バイン 干椎茸 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ わかめ 葱 オレンジ	醤油 油 みりん 塩 砂糖 ケチャップ 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ		
5	木	筑前煮 瑞香和え 味噌汁 果物	ふかししいも 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.9 塩分(g) 2.5	人参 ごぼう 鶏胸肉 じゃが芋 干椎茸 こんにゃく 小松菜 もやし きゅうり 焼きのり 豆腐 なめこ バナナ さつま芋	砂糖 みりん 醤油 鮭 味噌 だし	麦茶 せんべい	ふかししいも 牛乳	ごはん おかゆ		
6	金	けんちんうどん お浸し 果物 ヤクルト	ロールカステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.1 塩分(g) 3.5	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 葱 キャベツ もやし ハム 人参 鰹節 ごぼう りんご ヤクルト	油 味噌 だし 酒 醤油	麦茶 クラッカー	ロール カステラ 牛乳	けんちんうどん		
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) 7.7 塩分(g) 0.6	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト				
9	月	鶏のから揚げ 三色和え 味噌汁 果物	ゴフレット 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	鶏もも肉 生姜 片栗粉 青梗菜 もやし 人参 白ごま じゃが芋 葱 オレンジ	醤油 酒 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 クラッカー	ゴフレット 牛乳	ごはん おかゆ		
10	火	鯖の味噌煮 大根サラダ 味噌汁 果物	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.3 塩分(g) 3.4	鯖 生姜 大根 きゅうり キャベツ カニカマ ごま しめじ えのき キウイ 食パン バター ミックス粉 卵 牛乳	砂糖 酒 醤油 酢 油 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	メロンパン風 トースト 牛乳	ごはん おかゆ		
11	水	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) 4 塩分(g) 0.2	果実ジュース		麦茶 ウエハース	せんべい 牛乳			
12	木	豆腐のまさご焼き もやしのカレー和え 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) 12.5 塩分(g) 2.5	豆腐 むきエビ 鶏胸肉 ちりめん 人参 卵 スキム 片栗粉 もやし キャベツ 人参 さつま揚げ カレー粉 里芋 ごぼう オレンジ 白玉団子 きな粉	塩 醤油 酒 油 酢 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ		
13	金	カレーライス 野菜サラダ 果物 ヤクルト	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) 13.9 塩分(g) 2.1	豚肩肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー にんにく スキム グリンピース キャベツ コーン 人参 グレープフルーツ ヤクルト	油 ソース 酢 砂糖 ケチャップ 醤油 ごま油	麦茶 クッキー	プリン ミニフィッシュ	ごはん おかゆ		
14	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				
16	月	白身魚の洋風焼き グリーンサラダ オニオンスープ 果物	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) 17.4 塩分(g) 1.8	鯖 薄力粉 バター 玉ねぎ コーン ビーマン 粉チーズ キャベツ アスパラ トマト ごま 玉ねぎ パーコン パセリ 人参 りんご	塩 こしょう 油 マヨネーズ 酢 砂糖 ケチャップ ごま油 醤油 コンソメ	麦茶 ビスケット	リング ドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ		
17	火	肉じゃが ごま和え 味噌汁 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) 16.6 塩分(g) 3	じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 糸こん ほうれん草 人参 かまぼこ ごま 豆腐 なめこ 薄力粉 パーキング オレンジ 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参 キウイ	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 塩 オリーブ油	麦茶 せんべい	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ		
18	水	チキンライス ポテトサラダ ポイルウィンナー 果物 野菜スープ ヤクルト	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) 22.5 塩分(g) 2.2	人参 鶏胸肉 むきエビ 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 ハム きゅうり ウィンナー 白菜 パーコン 人参 干椎茸 キウイ	塩 ケチャップ 油 マヨネーズ こしょう チキンブイヨン	麦茶 ミニゼリー	ビスケット 牛乳	チキンライス		
19	木	焼き魚 ひじきの煮物 豚汁 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) 11.5 塩分(g) 1.9	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 生姜 ごま 大根 人参 豆腐 ごぼう 葱 豚肩ロース バナナ ミックス粉 スキム	砂糖 油 みりん 味噌 だし	麦茶 ウエハース	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ		
20	金	照り焼きチキン ス/バグティサラダ 味噌汁 果物	プチはなもちあられ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 21.4 塩分(g) 2.4	鶏もも肉 生姜 にんにく サラスパ ハム 玉ねぎ きゅうり 小松菜 生揚げ オレンジ	みりん 醤油 油 マヨネーズ こしょう 味噌 だし	麦茶 クッキー	あられ 牛乳	ごはん おかゆ	ND	
21	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	火	鮭のムニエルタルタルソース フレンチサラダ 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.5 塩分(g) 2.1	鮭 小麦粉 バター 卵 玉ねぎ パセリ キャベツ フロッコリー 人参 ハム 葱 豆腐 グレープフルーツ バイン缶 桃缶 バナナ みかん缶 ヨーグルト	塩 こしょう 油 マヨネーズ 酢 砂糖 味噌 だし	麦茶 クッキー	フルーツ ヨーグルト	ごはん おかゆ		
25	水	ひじきご飯 じゃが芋のそぼろ煮 和え物 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) 10.2 塩分(g) 3.3	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉 ほうれん草 もやし 人参 ごま わかめ 葱 オレンジ	だし 砂糖 塩 醤油 酒 葱 だし	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ひじきごはん		
26	木	チーズハンバーグ ポイル野菜 味噌汁 果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.3 塩分(g) 2.4	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム チーズ フロッコリー 人参 コーン 大根 葱 りんご さつま芋 ミックス粉 卵	塩 油 ソース ケチャップ 味噌 マヨネーズ だし 砂糖	麦茶 ビスケット	さつまいも 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ		
27	金	エビチリ 中華サラダ 中華スープ 果物	ソフトかりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.8 塩分(g) 1.7	むきエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ きゅうり もやし ハム なたね 玉ねぎ いら 干椎茸 ごま バナナ	ケチャップ 砂糖 酒 ごま油 中華だし 塩 油 酢 醤油 豆板醤	麦茶 せんべい	ソフト かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ		
28	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		ごはん おかゆ		
30	月	豚肉の生姜焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	はちみつケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.1 塩分(g) 2	豚肉 生姜 青梗菜 もやし 豚肉 豆腐 なめこ バナナ	醤油 みりん 酒 油 砂糖 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	はちみつケーキ 牛乳	ごはん おかゆ		



- ★ 6・18・25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
- ★ 11日は、お弁当の日です。手作り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。