

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										◎麺類の時は、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	魚の照り焼き	チョコチップ蒸しパン	エネルギー	376 kcal	脂質	15.1 g	屋食	鯖 しょうが				しょうゆ 砂糖 油		麦茶	ごはん	ND
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	18.2 g	塩分	1.9 g		マカロニ 玉葱 ハム きゅうり				マヨネーズ 塩 こしょう		せんべい		
	みそ汁		炭水化物	39.9 g				じゃが芋 豆腐 ねぎ				みそ だし				
	オレンジ							3時	ミックス粉 チョコチップ たまご 牛乳				砂糖			
2	カレー肉じゃが	ミニのりすけ	エネルギー	333 kcal	脂質	11.4 g	屋食	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 カレー粉				砂糖 しょうゆ みりん 油		麦茶	ごはん	
	和風和え	牛乳	たんぱく質	15.3 g	塩分	1.8 g		ほうれん草 もやし ツナ 鰹節				しょうゆ		クッキー		
	みそ汁		炭水化物	42.7 g				しめじ えのき ねぎ				みそ だし				
	メロン							3時								
3	バターロール		エネルギー	331 kcal	脂質	10.1 g	屋食									
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
5	なすと豚肉の炒め物	鈴カステラ	エネルギー	406 kcal	脂質	18.6 g	屋食	なす 豚肉 玉葱 人参 片栗粉				ごま油 砂糖 しょうゆ みそ 酒		麦茶	ごはん	
	中華和え	牛乳	たんぱく質	16.5 g	塩分	2.1 g		小松菜 きゅうり ハム 春雨				砂糖 しょうゆ 酢 ごま油		星っこ		
	みそ汁		炭水化物	42.6 g				じゃが芋 わかめ 油揚げ				みそ だし				
	キウイフルーツ							3時								
6	ミートボール	パピコアイス	エネルギー	322 kcal	脂質	17.8 g	屋食	豚ひき肉 人参 玉葱 卵 パン粉 バター				ケチャップ 塩 こしょう 油		麦茶	ごはん	
	野菜サラダ		たんぱく質	14.3 g	塩分	1.8 g		キャベツ きゅうり かにかま				酢 油 砂糖 塩		プチスティック		
	みそ汁		炭水化物	24.9 g				豆腐 なめこ ねぎ				みそ だし				
	すいか							3時								
7	ナポリタンスパゲティ	プリン	エネルギー	454 kcal	脂質	16.8 g	屋食	スパゲティ 玉葱 豚ひき肉 ピーマン				塩 ケチャップ ソース		麦茶	スパゲティ	
	コーンサラダ	ミニカル	たんぱく質	15.2 g	塩分	2.2 g		キャベツ きゅうり ツナ コーン缶				砂糖 しょうゆ 酢 ごま油		クラッカー		
	コンソメスープ		炭水化物	60.2 g				ベーコン じゃが芋 もやし 干しいたけ				コンソメ 塩 こしょう				
	オレンジ							3時								
8	焼き魚	メロンパン風トースト	エネルギー	419 kcal	脂質	13.7 g	屋食	鮭						麦茶	ごはん	
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	24.1 g	塩分	1.7 g		チンゲン菜 玉葱 いか コーン缶				油 塩 こしょう		ミニゼリー		
	みそ汁		炭水化物	50 g				じゃが芋 にら たまご				みそ だし				
	バナナ							3時	食パン バター ミックス粉 卵 牛乳				砂糖			
9	鶏の唐揚げ甘酢あん	クラッカー	エネルギー	366 kcal	脂質	17.1 g	屋食	鶏もも肉 しょうが 人参 玉葱 片栗粉				しょうゆ 砂糖 酒 油		麦茶	ごはん	
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	18.1 g	塩分	2.9 g		キャベツ きゅうり 人参 ごま				砂糖 しょうゆ みそ		ビスケット		
	みそ汁		炭水化物	34.5 g				油揚げ えのき わかめ				みそ だし				
	オレンジ							3時								
10	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	屋食									
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
								3時								
12	チキンカレー	ヨーグルト	エネルギー	412 kcal	脂質	15 g	屋食	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールー にんにく				ソース ケチャップ 油		麦茶	ごはん	
	海藻サラダ	ミニカル	たんぱく質	13.3 g	塩分	2.4 g		わかめ ハム きゅうり キャベツ				ごま油 しょうゆ 酢		小丸ちゃん		
	バナナ		炭水化物	33.7 g												
	ヤクルト							3時								
13	麻婆豆腐	ホットケーキ	エネルギー	440 kcal	脂質	21.1 g	屋食	豚ひき肉 人参 玉葱 にんにく ニラ 片栗粉				しょうゆ 砂糖 みそ 胡麻油		麦茶	ごはん	
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	21.4 g	塩分	2.6 g		きゅうり もやし ハム キャベツ				胡麻油 砂糖 しょうゆ 酢		ベジせん		
	中華スープ		炭水化物	41.9 g				なると ニラ 干しいたけ 玉葱 ごま				しょうゆ 塩				
	すいか							3時	ミックス粉 牛乳 たまご バター				砂糖			
14	お弁当		エネルギー		kcal	脂質	g	屋食								
			たんぱく質	g	塩分	g										
15	お弁当		エネルギー		kcal	脂質	g	屋食								
			たんぱく質	g	塩分	g										
16	お弁当		エネルギー		kcal	脂質	g	屋食								
			たんぱく質	g	塩分	g										
17	バターロール		エネルギー	331 kcal	脂質	10.1 g	屋食									
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
19	魚のマヨネーズ焼き	ビスケット	エネルギー	345 kcal	脂質	17.6 g	屋食	鯖 玉葱 ピーマン 赤ピーマン マヨネーズ				塩 こしょう		麦茶	ごはん	
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	16 g	塩分	1.3 g		キャベツ もやし 人参 豚肉				油 塩 こしょう		ミニドーナツ		
	みそ汁		炭水化物	29.7 g				じゃが芋 玉葱				みそ だし				
	メロン							3時								
20	三色そばろ	ホットケーキ	エネルギー	411 kcal	脂質	18.6 g	屋食	豚ひき肉 たまご グリンピース				しょうゆ みりん 酒 油		麦茶	ごはん	
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	23.4 g	塩分	1.7 g		小松菜 もやし かにかま 焼き海苔				しょうゆ		せんべい		
	みそ汁		炭水化物	35.8 g				豆腐 なめこ ねぎ				みそ だし				
	グレープフルーツ							3時	ミックス粉 たまご 牛乳 バター				砂糖			
21	手づくり弁当	かりんとう	エネルギー	213 kcal	脂質	6.3 g	屋食							麦茶	お弁当	
	気になる野菜125	牛乳	たんぱく質	5 g	塩分	0.1 g								星っこ		
			炭水化物	33.9 g												
								3時								
22	エビフライ	きなこ団子	エネルギー	430 kcal	脂質	14.5 g	屋食	えび 白力粉 たまご パン粉				油 ソース		麦茶	ごはん	
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	18.2 g	塩分	1.8 g		キャベツ ブロッコリー 人参				酢 塩 砂糖		クッキー		
	ポテトスープ		炭水化物	56.7 g				じゃが芋 玉葱 ベーコン パセリ				コンソメ 塩				
	キウイフルーツ							3時	白玉団子 きな粉				砂糖 塩			
23	ハンバーグ	せんべい	エネルギー	377 kcal	脂質	19.4 g	屋食	豚ひき肉 玉葱 パン粉 卵				塩 ソース		麦茶	ごはん	
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	18.2 g	塩分	1.7 g		じゃが芋 ハム きゅうり 玉葱 マヨネーズ				塩 こしょう		ミニドーナツ		
	みそ汁		炭水化物	30.1 g				豆腐 わかめ ねぎ				みそ だし				
	オレンジ							3時								
24	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	屋食									
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
26	豆腐のまさご焼き	オランダワッフル	エネルギー	321 kcal	脂質	11.8 g	屋食	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 人参、たまご ちりめんじゃこ 片栗粉				塩 しょうゆ 酒 油		麦茶	ごはん	
	おひたし	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	1.4 g		ほうれん草 もやし かにかま 鰹節				しょうゆ 鰹節		小丸ちゃん		
	みそ汁		炭水化物	33.7 g				じゃが芋 ごぼう ねぎ こんにゃく				みそ だし				
	バナナ							3時								
27	照り焼きチキン	黒糖蒸しパン	エネルギー	382 kcal	脂質	17.7 g	屋食	鶏もも肉 しょうが にんにく				みりん しょうゆ		麦茶	ごはん	
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	17.6 g	塩分	2 g		キャベツ きゅうり ツナ				酢 砂糖 塩		ミニゼリー		
	コーンスープ		炭水化物	38.1 g				コーン缶 玉葱 人参 パセリ 干しいたけ				コンソメ 塩 こしょう				
	すいか							3時	ミックス粉 黒糖 卵 牛乳 ごま							
28	鮭のピザソース焼き	せんべい	エネルギー	364 kcal	脂質	12.9 g	屋食	鮭 玉葱 ピーマン ビザソース チーズ						麦茶	ごはん	
	いんげんのごま和え	飲むヨーグルト	たんぱく質	21.5 g	塩分	1.4 g		いんげん もやし ごま				砂糖 しょうゆ みそ		ビスケット		
	みそ汁		炭水化物	39.6 g				えのき 豆腐 ねぎ				味噌 だし				
	オレンジ							3時								
29	野菜と生揚げの煮物	プチティック	エネルギー	320 kcal	脂質	11.5 g	屋食	じゃが芋 人参 生揚げ うずらの卵				砂糖 しょうゆ みりん		麦茶	ごはん	
	きゅうりの和え物	牛乳	たんぱく質	12.6 g	塩分	1.7 g		きゅうり もやし わかめ				砂糖 しょうゆ 酢 胡麻油		せんべい		
	みそ汁		炭水化物	29.5 g				里芋 いんげん				みそ だし				
	グレープフルーツ、ヤクルト							3時								
30	焼きそば	せんべい	エネルギー	393 kcal	脂質	11.2 g	屋食	蒸しそば 豚肉 人参 キャベツ もやし 玉葱				油 ソース 塩 こしょう		麦茶	中華めん	
	わかめスープ	牛乳	たんぱく質	14.7 g	塩分	1.2 g		わかめ ねぎ 豆腐 出しごぼ ごま				塩 こしょう 胡麻油 しょうゆ		ミニドーナツ		
	フルーツヨーグルト		炭水化物	46.3 g				バイン缶 黄桃 みかん缶 パナナ ヨーグルト								
								3時								
31	バターロール		エネルギー	331 kcal	脂質	10.1 g	屋食									
	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												