

12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(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
							午前【おやつ】午後			
2	月	魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 310 たんぱく質(g) 16.1 炭水化物(g) 22.8 脂質(g) 1.7 塩分(g) 1.4	鮭 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン チンゲン菜 もやし にんじん 豚肉 豆腐 なめこ 葱 みかん	塩 こしょう 油 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	ND
3	火	味噌焼肉 スパゲティサラダ 豆腐のスープ 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 19.2 炭水化物(g) 47 脂質(g) 21.4 塩分(g) 2	豚もも肉 玉ねぎ サラシハ ハム コーン 玉ねぎ きゅうり ベーコン もやし 白菜 干し椎茸 りんご ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 塩 マヨネーズ こしょう コンソメ 砂糖	麦茶 ミニゼリー	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
4	水	コーンラーメン ごまドレッシングサラダ 果物 ヤクルト	餅カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 15.8 炭水化物(g) 60.6 脂質(g) 11.2 塩分(g) 2.6	中華麺 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鰹節 キャベツ きゅうり もやし ハム なたと オレノジ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 酢 砂糖	麦茶 せんべい	餅カステラ 牛乳	コーンラーメン	
5	木	大根と豚肉の煮物 和風おえ 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) 417 たんぱく質(g) 15.8 炭水化物(g) 60.1 脂質(g) 12.6 塩分(g) 1.9	大根 にんじん 豚肉 こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり わかめ ツナ じゃが芋 油揚げ 葱 みかん 白玉団子 きな粉	油 砂糖 ごま油 酒 みりん 味噌 だし	麦茶 クッキー	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
6	金	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ウエハース 牛乳	エネルギー(kcal) 432 たんぱく質(g) 13.4 炭水化物(g) 38.5 脂質(g) 19.7 塩分(g) 2.4	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース わかめ ハム きゅうり キャベツ りんご ヤクルト	油 ソース 酢 醤油 ケチャップ カレールー ごま油	麦茶 せんべい	ウエハース 牛乳	ごはん おかゆ	ND
7	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 0.9	黒糖パン バナナ		ヤクルト			
9	月	魚の竜田揚げ 山吹おえ 味噌汁 果物	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 376 たんぱく質(g) 19.9 炭水化物(g) 40.9 脂質(g) 1.5 塩分(g) 1.7	鰹 ほうれん草 もやし にんじん 卵 しらす 里芋 にんじん 豆腐 葱 バナナ	醤油 油 塩 砂糖 味噌 出し	麦茶 クラッカー	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
10	火	マーボー豆腐 中華サラダ 中華スープ 果物	ピザトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 25.7 炭水化物(g) 44.2 脂質(g) 25.2 塩分(g) 3.3	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ にんにく ニラ キャベツ きゅうり もやし ハム なたと えのき 玉ねぎ ニラ 干し椎茸 白ごま みかん 食パン ビーマン チーズ 玉ねぎ ベーコン	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 酢 中華だし 塩 ケチャップ	麦茶 クッキー	ピザトースト 牛乳	ごはん おかゆ	
11	水	ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 366 たんぱく質(g) 18 炭水化物(g) 27.2 脂質(g) 19.7 塩分(g) 1.7	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキム 卵 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 豆腐 わかめ 葱 オレノジ	牛乳 塩 油 ソース ケチャップ こしょう マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
12	木	肉じゃが 梅香おえ 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 357 たんぱく質(g) 15.4 炭水化物(g) 47.2 脂質(g) 12 塩分(g) 2.1	乾麺 豚肉 玉ねぎ 人参 糸コン 小松菜 もやし 笹かま 焼き海苔 油揚げ しめじ 葱 乾パン ミックス粉 卵 ごま	砂糖 醤油 みりん 酒 油 味噌 だし 黒糖	麦茶 せんべい	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
13	金	けんちんうどん 野菜のピーナツおえ 味噌汁 ヤクルト	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) 429 たんぱく質(g) 16 炭水化物(g) 56.3 脂質(g) 10 塩分(g) 3.1	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 牛蒡 ほうれん草 もやし ちくわ ピーナツ粉 りんご ヤクルト	油 味噌 だし 醤油 酒 砂糖	麦茶 ウエハース	プリン ミニカル	けんちんうどん	ND
14	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレノジ 牛乳		ヤクルト			
16	月	焼き魚 ひじきの煮物 貝だくさん汁 果物	原宿ドック 牛乳	エネルギー(kcal) 348 たんぱく質(g) 23.2 炭水化物(g) 30.2 脂質(g) 13.9 塩分(g) 1.8	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 白ごま 里芋 牛蒡 豆腐 白菜 こんにゃく オレノジ	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	原宿ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
17	火	親子煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁 果物	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) 398 たんぱく質(g) 16.6 炭水化物(g) 40.7 脂質(g) 19.4 塩分(g) 2.2	卵 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 三つ葉 なたと キャベツ きゅうり 人参 ごま しめじ えのき 葱 みかん 薄力粉 玉ねぎ ほうれん草 人参 ごま	醤油 砂糖 酒 だし 酢 油 味噌 塩 オリーブ油 ベーキング	麦茶 フチ スティック	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
18	水	鶏の唐揚げ コーンサラダ 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) 365 たんぱく質(g) 15.1 炭水化物(g) 33.4 脂質(g) 18.8 塩分(g) 1.7	鶏もも肉 生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン じゃが芋 わかめ 葱 バナナ	醤油 酒 油 酢 塩 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
19	木	すき焼き風煮 野菜のおかかおえ 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 343 たんぱく質(g) 23.2 炭水化物(g) 30.2 脂質(g) 13.9 塩分(g) 1.8	じゃが芋 焼き豆腐 白菜 豚肉 しらす グリーンピース 小松菜 もやし きゅうり しめじ えのき 葱 みかん ミックス粉 卵 バター	だし 砂糖 醤油 みりん 油 味噌 牛乳	麦茶 クラッカー	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
20	金	エビフライ ツナサラダ ポテトサラダ 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 350 たんぱく質(g) 16.5 炭水化物(g) 34.8 脂質(g) 15.8 塩分(g) 1.8	エビ 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま じゃが芋 鶏もも肉 玉ねぎ ハセリ バナナ	油 ソース 酢 ごま油 醤油 塩 コンソメ こしょう	麦茶 ビスケット	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
21	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 0.9	黒糖パン バナナ		ヤクルト			ND
24	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	フチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) 423 たんぱく質(g) 17.4 炭水化物(g) 33.5 脂質(g) 23.8 塩分(g) 1.6	豚肉 生姜 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 油揚げ じゃが芋 みかん	醤油 みりん 酒 油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	フチスティック 牛乳	ごはん おかゆ	
25	水	サンドイッチ タンダーチキン フレッシュサラダ コーンスープ 果物	シュートケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 25 炭水化物(g) 50.7 脂質(g) 30.8 塩分(g) 2.8	食パン ゆで卵 ハム チーズ バター 鶏もも肉 にんにく ヨーグルト キャベツ きゅうり ミニトマト コーン ベーコン 人参 ブロッコリー オレノジ	マヨネーズ こしょう 塩 カレールー 油 酢 コンソメ	麦茶 ウエハース	シュートケーキ 牛乳	サンドイッチ	
26	木	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	おやき 牛乳	エネルギー(kcal) 410 たんぱく質(g) 23.2 炭水化物(g) 48.2 脂質(g) 13 塩分(g) 1.8	鰹 生姜 里芋 人参 鶏肉 生揚げ 干し椎茸 白菜 葱 みかん 白玉粉 桜海老 葱 オレノジジュース	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし 牛乳	麦茶 クッキー	お焼き 牛乳	ごはん おかゆ	
27	金	弁当の日	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) 148 たんぱく質(g) 4.7 炭水化物(g) 21.3 脂質(g) 5.3 塩分(g) 0.2			麦茶 ミニゼリー	ラスク 牛乳		
28	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 7.8 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレノジ 牛乳		ヤクルト			



4・13・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

27日は、手作りのお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。

ひよこ組の加食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。