

6月の献立予定表

★の時/3歳以上児も主食が出る日★の時/手作り弁当

○種類の時は、お箸を忘れないように

三春町第一保育所

	献立名(全児)	3時のおやつ 全児	栄 養 価					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							
2	豚肉の生姜焼き 野菜サラダ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	309 cal 15 g 30 g	脂質 塩分	14 g 1.4 g	豚肉 キャベツ きゅうり 人参 じゃがいも わかめ	しょうが しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 酢 油 塩 砂糖 こしょう みそ だし	麦茶 ビスケット	ごはん	ND
月	バナナ					3時					
3	カレー肉じゃが 野菜と竹輪の和えもの 味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	358 cal 17 g 46 g	脂質 塩分	12 g 1.9 g	じゃがいも 豚肩肉 玉葱 人参 スキムミルク カレー粉 ほうれん草 もやし ちくわ かつお節 豆腐 なめこ 葱	砂糖 しょうゆ みりん 油 しょうゆ みりん みそ だし 砂糖	麦茶 せんべい	ごはん	ND
火	オレンジ					3時					
4	白身魚フライ フレンチサラダ コンソメスープ	サブレ 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	311 cal 17 g 28 g	脂質 塩分	14 g 1.9 g	おひょう パン粉 卵 薄力粉 キャベツ アスパラハム コーン ハム もやし 鶏もも肉 人参 干椎茸	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース 酢 油 塩 砂糖 こしょう コンソメ 塩 こしょう	麦茶 ブチステック	ごはん	ND
水	グレープフルーツ					3時					
5	麻婆豆腐 中華和え 中華スープ	みたらし団子 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	432 cal 18 g 51 g	脂質 塩分	17 g 2.8 g	豆腐 豚ひき肉 玉葱 にんにく ニラ 片栗粉 小松菜 きゅうり ハム なると えのき 人参 春雨 干椎茸 ごま	しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ 油 ごま油 砂糖 酢 塩 しょうゆ ごま油 油 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 砂糖	麦茶 ミニゼリー	ごはん	ND
木	キウイフルーツ					3時					
★	けんちんうどん 和風和え バナナ	かりんとう 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	517 cal 20 g 69 g	脂質 塩分	13 g 3 g	干うどん 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃがいも ごぼう 葱 ほうれん草 もやし わかめ ツナ缶 かつお節	油 みそ だしの素 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	麦茶 せんべい	うどん	ND
金	ヤクルト					3時					
6	バターロール バナナ		エネルギー たんぱく質 炭水化物	302 cal 9.3 g 7.8 g	脂質 塩分	10 g 0.9 g					ND
土	牛乳					3時					
7	魚のごまみそ焼き スパゲティサラダ 味噌汁	ベジタブルせんべい のめヨーグルト	エネルギー たんぱく質 炭水化物	412 cal 20. g 47 g	脂質 塩分	15 g 1.5 g	鯖 スパゲティ ハム 玉葱 きゅうり マヨネーズ じゃがいも しめじ	みそ 砂糖 みりん しょうゆ ごま 塩 こしょう みそ だし しょうゆ 塩 ごま油	麦茶 クッキー	ごはん	ND
月	メロン					3時					
8	中華風照り焼きチキン 中華サラダ 味噌汁	フレンチトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	368 cal 20 g 29 g	脂質 塩分	19 g 1.9 g	鶏もも肉 玉葱 しょうが にんにく 白ゴマ キャベツ きゅうり もやし ハム 豆腐 じゃがいも	みりん しょうゆ ごま油 ごま油 油 砂糖 しょうゆ 酢 みそ だし 砂糖	麦茶 ウエハース	ごはん	ND
火	オレンジ					3時					
9	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁	厚揚げ 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	339 cal 22 g 32 g	脂質 塩分	13 g 1.8 g	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 白ゴマ じゃがいも 油揚げ 葱	しょうゆ 砂糖 みりん 油 みそ だし	麦茶 クラッカー	ごはん	ND
水	グレープフルーツ					3時					
10	ミートローフ コンソメスープ 野菜スープ	黒糖蒸しパン 麦茶	エネルギー たんぱく質 炭水化物	336 cal 15 g 38 g	脂質 塩分	14 g 2.2 g	豚挽き肉 絞豆腐 パン粉 牛乳 卵 玉葱 ケチャップ キャベツ ミニトマト アスパラ えのき ベーコン 玉葱 もやし バサリ 干椎茸	塩 油 ソース 酢 油 ごま油 しょうゆ 砂糖 こしょう コンソメ 塩 こしょう	麦茶 サブレ	ごはん	ND
木	さくらんぼ カレー 海藻サラダ バナナ	ヨーグルト ミニカル	エネルギー たんぱく質 炭水化物	420 cal 14 g 35 g	脂質 塩分	15 g 2.4 g	3時 薄力粉 卵 桜海老 キャベツ 葱 かつお節 青のり マヨネーズ 豚肩肉 じゃがいも 玉葱 人参 ケチャップ カレールウ にんにく スキムミルク わかめ ハム きゅうり キャベツ 人参	塩 油 ソース 油 ソース 油 ごま油 しょうゆ 酢	麦茶 ミニドーナッツ	ごはん	
金	ヤクルト					3時					
14	黒糖パン バナナ		エネルギー たんぱく質 炭水化物	300 cal 9.5 g 16 g	脂質 塩分	6.8 g 0.9 g					ND
土	牛乳					3時					
16	鶏つくね焼き 野菜炒め 味噌汁	ラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	339 cal 19 g 27 g	脂質 塩分	16 g 1.7 g	鶏ひき肉 卵 葱 えのき 白ゴマ 片栗粉 薄力粉 キャベツ もやし 人参 豚肉 豆腐 わかめ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ 油 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	ごはん	ND
月	キウイフルーツ					3時					
17	野菜と生揚げの煮物 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ホットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	345 cal 15 g 40 g	脂質 塩分	13 g 1.7 g	じゃがいも 人参 生揚げ うずら いんげん もやし ごま かぶ かぶの葉 油揚げ	しょうゆ みりん 砂糖 砂糖 しょうゆ みそ 味噌 だし	麦茶 ブチステック	ごはん	ND
火	オレンジ					3時					
★	コーンラーメン 棒棒鶏サラダ バナナ	プリン ミニカル	エネルギー たんぱく質 炭水化物	448 cal 16 g 62 g	脂質 塩分	9.4 g 2.4 g	3時 薄力粉 卵 桜海老 キャベツ 葱 かつお節 青のり マヨネーズ 中華せめい 人参 豚肩肉 スライス ほうれん草 葱 コーン缶 昆布 かつお節 鶏ささ身 キャベツ きゅうり しょうが 練りゴマ	塩 しょうゆ ごま油 しょうゆ みりん 酒 酢 塩 砂糖 こしょう	麦茶 ビスケット	ラーメン	ND
水	ヤクルト					3時					
19	焼き魚 ほうれん草のサラダ 味噌汁	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	390 cal 21 g 30 g	脂質 塩分	20 g 2.3 g	鮭 ほうれん草 もやし ベーコン 白ゴマ じゃがいも 人参 ごぼう 葱	しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 油 みそ だし	麦茶 ミニゼリー	ごはん	ND
木	メロン					3時					
20	味噌焼肉 マカロニサラダ 味噌汁	せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	376 cal 18 g 30 g	脂質 塩分	20 g 1.4 g	3時 薄力粉 オリーブ油 ベーキングパウダー 玉葱 ほうれん草 人参 白ゴマ 豚もも肉 玉葱 マカロニ ハム 玉葱 きゅうり マヨネーズ 大根 油揚げ わかめ	ごま油 みりん しょうゆ みそ 塩 こしょう みそ だし	麦茶 クッキー	ごはん	ND
金	バナナ					3時					
21	バターロール バナナ		エネルギー たんぱく質 炭水化物	302 cal 9.3 g 7.8 g	脂質 塩分	10 g 0.9 g					ND
土	牛乳					3時					
23	和風ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	ウエハース 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	360 cal 16 g 28 g	脂質 塩分	20 g 1.4 g	豚挽き肉 牛ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 スキムミルク 卵 だし汁 片栗粉 スパゲティ ハム 玉葱 きゅうり マヨネーズ キャベツ もやし 人参 チキンウィヨン	塩 油 みりん 塩 しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう	麦茶 せんべい	ごはん	ND
月	ふくらんぼ					3時					
24	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁	きな粉団子 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	417 cal 23 g 57 g	脂質 塩分	10 g 1.8 g	おひょう しょうが じゃがいも 人参 鶏もも肉 干椎茸 かぶ かぶの葉 油揚げ	みりん しょうゆ 砂糖 油 しょうゆ 砂糖 みりん 味噌 だし 砂糖 塩	麦茶 ミニゼリー	ごはん	ND
火	メロン					3時					
★	手作り弁当の日 ジョア(白ぶどう)	ブチステック 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	194 cal 8.8 g 25 g	脂質 塩分	6.6 g 0.3 g					ND
水	ハヤシライス	ベジタブルせんべい	エネルギー たんぱく質 炭水化物	338 cal 14 g 36 g	脂質 塩分	16 g 2 g	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 トマト ハヤシルー スキムミルク キャベツ ブロッコリー かにかま 練りゴマ おろししょうが	油 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油	麦茶 せんべい	ごはん	
26	豆腐ハンバーグ オレンジ ヤクルト					3時					
木	エビフライ ポテトサラダ 味噌汁	ミニチーズクラッカー 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	417 cal 18 g 29 g	脂質 塩分	19 g 1.7 g	えび 薄力粉 卵 パン粉 じゃがいも ハム きゅうり 玉葱 マヨネーズ 豆腐 わかめ 葱	油 ソース こしょう みそ だし	麦茶 ウエハース	ごはん	ND
金	オレンジ					3時					
28	黒糖パン バナナ		エネルギー たんぱく質 炭水化物	300 cal 9.5 g 16 g	脂質 塩分	6.8 g 0.9 g					ND
土	牛乳					3時					
★	ひき肉とごぼうの炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ	餅カステラ 牛乳	エネルギー たんぱく質 炭水化物	498 cal 22 g 64 g	脂質 塩分	16 g 2.2 g	米 鶏ひき肉 ごぼう 人参 絹さや だし汁 しょうが汁 鶏もも肉 片栗粉 しょうが ほうれん草 かにかま きゅうり 焼き海苔	塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 油 しょうゆ みそ だし	麦茶 ミニのりすけ	炊き込みごはん	ND
30	味噌汁					3時					
月	グレープフルーツ					3時					