

10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 ム134・137						
													午 前	主 食							
1	ボークソー	せんべい	エネルギー	337 kcal	脂質 11.3 g	昼食	豚ロース	薄力粉			塩	こしょう	酒	しょうゆ	麦茶	ごはん					
	もやしのカレー炒め	のむヨーグルト	たんぱく質	16.8 g	塩分 1.4 g		もやし	キャベツ	人参	さつま揚げ	カレー粉	酢	油	砂糖	塩		しょうゆ	こしょう	クッキー		
	みそ汁		炭水化物	40.3 g			じゃがいも	わかめ			みそ	だし									
水	バナナ					3時															
2	鯖のごまみそ焼き	ココア蒸しパン	エネルギー	399 kcal	脂質 19 g	昼食	鯖	ごま			みそ	砂糖	みりん	しょうゆ	麦茶	ごはん					
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	20.4 g	塩分 1.8 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ	塩	こしょう		クラッカー						
	みそ汁		炭水化物	35.3 g			豆腐	なめこ			みそ	だし									
木	オレンジ					3時	ミックス粉	牛乳	ココア	卵				砂糖							
3	里芋と生揚げの煮物	リングドーナツ	エネルギー	375 kcal	脂質 17 g	昼食	里芋	人参	生揚げ	うずら卵	しょうゆ	みりん	砂糖		麦茶	ごはん					
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	20.2 g	塩分 1.8 g		キャベツ	玉葱	わかめ	ツナ	酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖		こしょう	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	43.2 g			しめじ	えのき			みそ	だし									
金	梨					3時															
4	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質 10 g	昼食															
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分 0.9 g																
	牛乳		炭水化物	7.8 g																	
6	なすのそぼろ炒め	ウエハース	エネルギー	337 kcal	脂質 15.8 g	昼食	なす	豚挽き肉	玉葱	人参	片栗粉	ごま油	酒	砂糖	みそ	しょうゆ	麦茶	ごはん			
	三色和え	牛乳	たんぱく質	15.2 g	塩分 1.8 g		チンゲン菜	もやし	人参	白ゴマ	砂糖	しょうゆ			ミニゼリー						
	みそ汁		炭水化物	33.4 g			じゃがいも	玉葱			みそ	だし									
月	グレープフルーツ					3時															
7	鶏の唐揚げ	ホットケーキ	エネルギー	421 kcal	脂質 20.8 g	昼食	鶏もも肉	生姜	片栗粉		しょうゆ	酒	油		麦茶	ごはん					
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	18.8 g	塩分 2 g		キャベツ	きゅうり	かにかま		酢	油	塩	砂糖	こしょう		せんべい				
	みそ汁		炭水化物	37.6 g			じゃがいも	油揚げ			みそ	だし									
火	オレンジ					3時	ミックス粉	牛乳	卵	バター				砂糖							
★	焼きそば	せんべい	エネルギー	440 kcal	脂質 19.1 g	昼食	中華蒸しそば	豚肉	人参	キャベツ	もやし	玉葱	油	塩	こしょう	ソース	麦茶	焼きそば ビスケット			
	ポイルウインナー	牛乳	たんぱく質	17.6 g	塩分 1.9 g		ウインナー														
	わかめスープ		炭水化物	48.2 g			わかめ	葱	豆腐	白ごま			塩	こしょう	しょうゆ						
水	フルーツヨーグルト					3時	バイン缶	黄桃缶	バナナ	みかん缶	ヨーグルト										
9	豆と挽き肉のカレー	せんべい	エネルギー	502 kcal	脂質 21.7 g	昼食	豚挽き肉	じゃがいも	玉葱	人参	にんにく スキムミルク ミックスビーンズ	カレールー	油	ケチャップ	ソース	麦茶	ごはん				
	海藻サラダ	のむヨーグルト	たんぱく質	18.3 g	塩分 3.5 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ			油	ごま油	しょうゆ	酢		ウエハース			
	バナナ ・ ヤクルト		炭水化物	47.9 g																	
10	焼き魚	ピザトースト	エネルギー	359 kcal	脂質 9 g	昼食	鮭									麦茶	ごはん				
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	24.8 g	塩分 1.6 g		ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	白ごま	しょうゆ	砂糖	みりん	油		クッキー			
	けんちん汁		炭水化物	44.6 g			里芋	豆腐	ごぼう	こんにやく	葱		みそ	だし							
金	りんご					3時	食パン	ピーマン	スライスチーズ	玉葱	ベーコン		ケチャップ								
土	運動会		エネルギー	kcal	脂質 g	昼食															
11	麦茶 ・ 菓子袋		たんぱく質	g	塩分 g																
14	豚肉と大根の煮物	黒糖蒸しパン	エネルギー	358 kcal	脂質 11.1 g	昼食	大根	人参	豚肉	こんにやく	生姜		油	砂糖	ごま油	しょうゆ	酒	麦茶	ごはん		
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	15.1 g	塩分 2 g		ほうれん草	もやし	筍かま	白すりごま			砂糖	しょうゆ	みそ		ミニゼリー				
	みそ汁		炭水化物	38.5 g			豆腐	なめこ			みそ	だし									
火	キウイフルーツ					3時	ミックス粉	卵	白ごま				黒糖	牛乳							
★	ちゃんぽんうどん	鈴カステラ	エネルギー	480 kcal	脂質 14.9 g	昼食	かうどん	昆布	かつお節	生姜	人参	豚肩ロース	葱	チンゲン菜	玉葱	ニラ	塩	しょうゆ	ごま油	麦茶	ちゃんぽんうどん
	ごぼうサラダ	牛乳	たんぱく質	15.3 g	塩分 3.5 g		ごぼう	きゅうり	キャベツ	ハム	コーン	白ごま	マヨネーズ	砂糖	しょうゆ		せんべい				
	オレンジ ・ ヤクルト		炭水化物	59.2 g																	
16	麻婆豆腐	きな粉団子	エネルギー	474 kcal	脂質 16.9 g	昼食	豆腐	豚挽き肉	玉葱	にんにく	ニラ	片栗粉	しょうゆ	砂糖	みそ	油	ごま油	麦茶	ごはん		
	拌三絲	牛乳	たんぱく質	20.3 g	塩分 2.4 g		小松菜	カリフラワー	人参	春雨	卵		ごま油	油	砂糖	塩	しょうゆ	酢		プチステック	
	みそ汁		炭水化物	59.6 g			じゃがいも	わかめ			みそ	だし									
木	りんご					3時	白玉団子	きな粉					砂糖	塩							
17	魚の味噌チーズ焼き	クラッカー	エネルギー	333 kcal	脂質 14.5 g	昼食	鮭	玉葱	しめじ	とろけるチーズ			塩	こしょう	みそ		麦茶	ごはん			
	ハムサラダ	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分 2.2 g		キャベツ	きゅうり	ハム				酢	油	塩	砂糖	こしょう		ビスケット		
	ポテトスープ ・ バナナ		炭水化物	33.2 g			じゃがいも	鶏もも肉	人参	干椎茸			コンソメ	塩	こしょう						
土	バターロール		エネルギー	302 kcal	脂質 10 g	昼食															
バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分 0.9 g																	
牛乳		炭水化物	7.8 g																		
20	ハンバーグ	バタークッキー	エネルギー	391 kcal	脂質 22.1 g	昼食	豚挽き肉	牛挽き肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	塩	油	ソース	ケチャップ	麦茶	ごはん		
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	16.9 g	塩分 2 g		じゃがいも	ハム	きゅうり	玉葱			マヨネーズ	塩	こしょう		クラッカー				
	コンソメスープ		炭水化物	31 g			しめじ	ベーコン	干椎茸	パセリ			コンソメ	塩	こしょう						
月	グレープフルーツ					3時															
☆	りんごゼリー		エネルギー	156 kcal	脂質 4.1 g	昼食											麦茶				
	手作り弁当の日	ミニカル	たんぱく質	4.2 g	塩分 0.2 g												豆花クッキー				
	オレンジジュース		炭水化物	26.7 g																	
火						3時															
22	みそ焼き肉	かりんとう	エネルギー	389 kcal	脂質 19.3 g	昼食	豚もも肉	玉葱			ごま油	みりん	酒	しょうゆ	みそ	麦茶	ごはん				
	スパゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	18.3 g	塩分 1.3 g		スパゲティ	ハム	玉葱	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	34.3 g			大根	油揚げ			みそ	だし									
水	オレンジ					3時															
23	魚の照り焼き	カリカイトースト	エネルギー	330 kcal	脂質 14.2 g	昼食	おひょう	しょうが			みりん	しょうゆ	砂糖	油	麦茶	ごはん					
	チンゲン菜の煮浸し	牛乳	たんぱく質	19.4 g	塩分 1.9 g		チンゲン菜	人参	油揚げ		だしの素	しょうゆ	砂糖	みりん	ミニゼリー						
	みそ汁		炭水化物	30 g			里芋	ごぼう	葱		みそ	だし									
木	キウイフルーツ					3時	食パン	ベーコン			マヨネーズ										
24	鶏のつくね焼き	せんべい	エネルギー	326 kcal	脂質 14.9 g	昼食	鶏挽肉	卵	葱	えのき	白ごま	片栗粉	薄力粉	酒	しょうゆ	みりん	油	麦茶	ごはん		
	わかめとコーンのサラダ	牛乳	たんぱく質	16.3 g	塩分 1.6 g		キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン			酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖	こしょう		ミニドーナツ	
	みそ汁		炭水化物	30.2 g			豆腐	なめこ			みそ	だし									
金	オレンジ					3時															
25	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質 6.8 g	昼食															
	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																	
27	肉じゃが	原宿ドッグ	エネルギー	357 kcal	脂質 14.6 g	昼食	じゃがいも	豚肉	玉葱	人参	糸こん		砂糖	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	14.5 g	塩分 2 g		キャベツ	人参	きゅうり	焼き海苔			しょうゆ			せんべい					
	みそ汁		炭水化物	41.7 g			豆腐	わかめ			みそ	だし									
月	りんご					3時															
28	エビチリ	フレンチトースト	エネルギー	353 kcal	脂質 13.7 g	昼食	むきえび	にんにく	葱	生姜	じゃがいも	玉葱	片栗粉	ケチャップ	砂糖	ごま油	酒	中華だし	麦茶	ごはん	
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	16.8 g	塩分 2.1 g		キャベツ	きゅうり	もやし	ハム	ごま油	油	砂糖	しょうゆ	酢		クラッカー				
	中華スープ		炭水化物	29 g			なると	玉葱	ニラ	干椎茸	白ごま		しょうゆ	塩	中華だし						
火	ヤクルト					3時	食パン	卵	牛乳	バター				砂糖							
★	きのごはん	野菜パン	エネルギー	400 kcal	脂質 8.1 g	昼食	米	豚肉	しめじ	干椎茸	舞茸	人参	椎茸戻し汁	しょうゆ	みりん	酒	麦茶	きのごはん			
	焼き魚	牛乳	たんぱく質	21.6 g	塩分 2 g		鮭									ウエハース					
	お浸し		炭水化物	59.4 g			ほうれん草	かにかま	もやし	かつお節			しょうゆ	みりん							
水	みそ汁						じゃがいも	わかめ			みそ	だし						ND			
水	グレープフルーツ					3時															
30	すき焼き風煮	ふかし芋	エネルギー	378 kcal	脂質 12.9 g	昼食	じゃがいも	焼き豆腐	白菜	豚肉	しらたき	グリーンピース	だし汁	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	16.2 g	塩分 1.3 g		小松菜	もやし	わかめ	ツナ	かつお節		しょうゆ	みりん		ビスケット					
	みそ汁		炭水化物	49.5 g			油揚げ	葱	しめじ				みそ	だし							
木	りんご					3時	さつまいも														
31	さんまの蒲焼き	プチステック	エネルギー	382 kcal	脂質 19.8 g	昼食	さんま	片栗粉	生姜	白ごま			油	砂糖	しょうゆ	みりん	麦茶	ごはん			
	塩昆布和え	牛乳	たんぱく質	16.4 g	塩分 1.8 g		小松菜	もやし	塩昆布	かつお節			しょうゆ	みりん		せんべい					
	みそ汁		炭水化物	27.2 g			かぶ	かぶの葉	油揚げ		みそ	だし									
金	オレンジ					3時															