

2月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出る☆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 134・137				
																			午 前	主 食					
2	大根と豚肉の煮物	ヨーグルト	エネルギー	459 kcal	脂質	11 g	★	大根	人参	豚肉	こんにゃく	しょうが		油	砂糖	ごま油	しょうゆ	酒	表茶	ごはん	ND				
	和風和え	ミニカル	たんぱく質	17 g	塩分	1.7 g		小松菜	もやし	ツナ缶	わかめ	かつお節		しょうゆ	みりん				クッキー						
	みそ汁		炭水化物	49 g				油揚げ	葱					みそ	だし										
	いよかん																								
月	ヤクルト						3時																		
3	白身魚のチリソース	ココア蒸しパン	エネルギー	544 kcal	脂質	14 g	★	鰯	片栗粉	玉葱	ピーマン	赤ピーマン	生姜	にんにく	葱	塩	こしょう	酒	ケチャップ	砂糖	しょうゆ	鶏がらスープ	表茶	ごはん	ND
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分	3 g		キャベツ	ブロッコリー	ベーコン				酢	油	塩	砂糖	こしょう				ミニゼリー			
	豆のスープ		炭水化物	84 g				ミックスビーンズ	もやし	人参	干椎茸			コンソメ	塩	こしょう									
	みかん							ミックス粉	牛乳	ココア	卵			砂糖											
4	麻婆豆腐	かりんとう	エネルギー	580 kcal	脂質	20 g	★	豆腐	豚挽き肉	玉葱	にんにく	にら	片栗粉	しょうゆ	砂糖	みそ			表茶	ごはん	ND				
	中華和え	牛乳	たんぱく質	21 g	塩分	2.3 g		ほうれん草	人参	ハム				砂糖	酢	塩	しょうゆ	ごま油		せんべい					
	みそ汁		炭水化物	78 g				じゃがいも	わかめ					みそ	だし										
	バナナ																								
5	照り焼きチキン	野菜クラッカー	エネルギー	585 kcal	脂質	26 g	★	鶏もも肉	しょうが	にんにく				みりん	しょうゆ	油			表茶	ごはん	ND				
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分	2.1 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	人参		マヨネーズ	塩	こしょう			ミニドーナツ						
	みそ汁		炭水化物	65 g				大根	葱					みそ	だし										
	オレンジ							薄力粉	ベーキングパウダー	玉葱	ほうれん草	人参	白ごま	塩	オリーブ油										
★	けんちんうどん	ミニ肉まん	エネルギー	535 kcal	脂質	16 g	★	うどん	豚肉	豆腐	人参	大根	じゃがいも	ごぼう	葱	油	みそ	だし	しょうゆ	酒	表茶	けんちんうどん	ND		
	ごまドレッシングサラダ	牛乳	たんぱく質	19 g	塩分	3.3 g		キャベツ	ブロッコリー	かにかま	練りごま	おろししょうが		しょうゆ	酢	砂糖	ごま油		クラッカー						
	いちご		炭水化物	65 g																					
	ヤクルト																								
7	バターロール		エネルギー	352 kcal	脂質	10 g	★														ND				
	バナナ		たんぱく質	10 g	塩分	0.9 g																			
	牛乳		炭水化物	7.8 g																					
	豆と挽き肉のカレー	せんべい	エネルギー	594 kcal	脂質	19 g		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	カレー粉	油	ケチャップ	ソース	表茶	ごはん					
9	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	16 g	塩分	2.5 g	★	わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ			油	ごま油	しょうゆ	酢		ビスケット		ND				
	バナナ		炭水化物	79 g																					
	ヤクルト																								
	焼き魚	チョコチップ蒸しパン	エネルギー	527 kcal	脂質	15 g		鮭											表茶	ごはん					
10	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	28 g	塩分	1.9 g	★	ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆(水煮)	白ごま	しょうゆ	砂糖	みりん	油		せんべい		ND				
	みそ汁		炭水化物	70 g				豆腐	なめこ					みそ	だし										
	いよかん							ミックス粉	チョコチップ	卵	牛乳			砂糖											
	おでん	ホットケーキ	エネルギー	514 kcal	脂質	15 g		さつま揚げ	こんにゃく	大根	うずら卵	昆布		砂糖	しょうゆ	だしの素		表茶	ごはん						
12	ごま和え	牛乳	たんぱく質	21 g	塩分	2.6 g	★	ほうれん草	もやし	かまぼこ	白すりごま			砂糖	しょうゆ	みそ		表茶	ウエハース	ND					
	みそ汁		炭水化物	72 g				豆腐	わかめ					みそ	だし										
	オレンジ							ミックス粉	牛乳	卵	バター			砂糖											
	エビフライ	☆ プリン ☆	エネルギー	499 kcal	脂質	14 g		えび	薄力粉	卵	パン粉			油	ソース			表茶	ごはん						
13	コーンサラダ	ミニカル	たんぱく質	18 g	塩分	1.7 g	★	キャベツ	きゅうり	コーン缶	ハム			酢	油	ごま油	しょうゆ	砂糖	こしょう	表茶	せんべい	ND			
	ポテトスープ		炭水化物	62 g				じゃがいも	鶏もも肉	玉葱	パセリ			コンソメ	塩	こしょう									
	いちご																								
	ヤクルト																								
14	黒糖パン		エネルギー	350 kcal	脂質	6.9 g	★													ND					
	バナナ		たんぱく質	10 g	塩分	0.9 g																			
	牛乳		炭水化物	16 g																					
	ハンバーグ	☆ クッキー ☆	エネルギー	554 kcal	脂質	25 g		パン	豚挽き肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	キャベツ	スライスチーズ	塩	油	ソース		ケチャップ	表茶	パン		
16	スバゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	23 g	塩分	2.8 g	★	スバゲティ	ハム	玉葱	きゅうり			マヨネーズ	塩	こしょう			せんべい		ND				
	コンソメスープ	☆	炭水化物	58 g				人参	コーン缶	玉葱	干椎茸			コンソメ	塩	こしょう									
	いちご	☆																							
	肉じゃが	ごま団子	エネルギー	550 kcal	脂質	13 g		じゃがいも	豚肉	玉葱	人参	糸こんにゃく		砂糖	しょうゆ	みりん	酒	油	表茶	ごはん					
17	磯香和え	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.1 g	★	小松菜	きゅうり	焼き海苔				しょうゆ					プラスチック		ND				
	みそ汁		炭水化物	88 g				油揚げ	葱					みそ	だし										
	オレンジ							白玉だんご	黒ごま					しょうゆ	みりん	砂糖									
	コーンラーメン	せんべい	エネルギー	499 kcal	脂質	14 g		中華生めん	人参	豚肩ロース	ほうれん草	葱	コーン缶	昆布	かつお節	塩	しょうゆ	ごま油	表茶	コーンラーメン					
★	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.6 g	★	キャベツ	きゅうり	もやし	ハム			ごま油	油	砂糖	しょうゆ		ミニゼリー		ND				
	バナナ		炭水化物	65 g																					
	ヤクルト																								
	鶏のごま唐揚げ	フレンチトースト	エネルギー	587 kcal	脂質	25 g		鶏もも肉	生姜汁	卵	片栗粉	薄力粉	黒ごま	しょうゆ	油				表茶	ごはん					
19	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	24 g	塩分	1.9 g	★	キャベツ	カリフラワー	わかめ	コーン缶			酢	油	しょうゆ	ごま油		クラッカー		ND				
	みそ汁		炭水化物	66 g				豆腐	なめこ					みそ	だし										
	いよかん							食パン	卵	牛乳	バター			砂糖											
	魚の照り焼き	ウエハース	エネルギー	503 kcal	脂質	13 g		鰯	しょうが					みりん	しょうゆ	砂糖	油		表茶	ごはん					
20	野菜の煮物	牛乳	たんぱく質	25 g	塩分	2.1 g	★	ほうれん草	人参	鶏胸肉	生揚げ	干椎茸		しょうゆ	砂糖	みりん			バームクーヘン		ND				
	みそ汁		炭水化物	70 g				白菜	葱					みそ	だし										
	バナナ																								
	バターロール		エネルギー	352 kcal	脂質	10 g																			
21	バナナ		たんぱく質	10 g	塩分	0.9 g	★													ND					
	牛乳		炭水化物	7.8 g																					
	鮭フライ	ミニチーズクラッカー	エネルギー	460 kcal	脂質	15 g		鮭	薄力粉	卵	パン粉			塩	こしょう	油	ケチャップ	ソース	表茶		ごはん				
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	20 g	塩分	2.2 g		キャベツ	きゅうり	人参				酢	油	塩	砂糖	こしょう	表茶		せんべい				
23	オニオンスープ		炭水化物	61 g			★	玉葱	ベーコン	えのき				コンソメ	塩	こしょう					ND				
	いちご																								
	手作り弁当の日	リングドーナツ	エネルギー	223 kcal	脂質	9.5 g													表茶						
	りんごジュース	牛乳	たんぱく質	6.1 g	塩分	0.5 g													クッキー						
火							3時																		
★	味ごはん	ビスケット	エネルギー	401 kcal	脂質	8 g	★	米	油揚げ	干椎茸	ごぼう	鶏挽き肉	人参	しょうゆ	酒	砂糖			表茶	味ごはん	ND				
	焼き魚	牛乳	たんぱく質	21 g	塩分	1.1 g		鰯											ウエハース						
	おかか和え		炭水化物	60 g				ほうれん草	人参	もやし	かつお節			しょうゆ	みりん										
	みそ汁							じゃがいも	しめじ					みそ	だし										
水	キウイフルーツ						3時																		
26	じゃがいものそぼろ煮	きなこ団子	エネルギー	530 kcal	脂質	9.2 g	★	じゃがいも	人参	豚挽き肉	片栗粉			しょうゆ	砂糖				表茶	ごはん	ND				
	三色和え	牛乳	たんぱく質	17 g	塩分	2.2 g		小松菜	もやし	かにかま	白ごま			砂糖	しょうゆ				せんべい						
	みそ汁		炭水化物	93 g				白菜	葱					みそ	だし										
	いよかん							白玉団子	きな粉					砂糖	塩										
27	ポークソテー	せんべい	エネルギー	493 kcal	脂質	16 g	★	豚ロース	薄力粉	卵	パン粉			塩	こしょう	酒	しょうゆ		表茶	ごはん	ND				
	もやしのカレー和え	牛乳	たんぱく質	18 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	表茶		ビスケット			
	みそ汁		炭水化物	55 g				じゃがいも	油揚げ					みそ	だし										
	グレープフルーツ																								
金	ヤクルト						3時																		
28	黒糖パン		エネルギー	350 kcal	脂質	6.9 g	★													ND					
	バナナ		たんぱく質	10 g	塩分	0.9 g																			
	牛乳		炭水化物	16 g																					
	ハンバーグ	☆ クッキー ☆	エネルギー	554 kcal	脂質	25 g		パン	豚挽き肉	玉葱	パン粉	牛乳	スキムミルク	卵	キャベツ	スライスチーズ	塩	油	ソース		ケチャップ	表茶	パン		