

10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			(kg/Bq)セ シウム 134・ 137
							午前〔おやつ〕午後		主食	
1	木	魚の照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	カリカリストスト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.8 塩分(g) 2.8	鯖 生姜 じゃが芋 人参 鶏胸肉 生揚げ 干椎茸 えのき 豆腐 オレンジ 食パン ベーコン	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 せんべい	カリカリ 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	金	ハンバーグ おかか和え 味噌汁 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.6 塩分(g) 2.5	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スキム 卵 小松菜 人参 もやし 鰹節 いんげん じゃが芋 ぶどう	塩 油 ソース ケチャップ 醤油 味噌 だし	麦茶 クッキー	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
3	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.4 塩分(g) 0.5			ヤクルト			
5	月	魚のマヨネーズ焼き 磯香和え 味噌汁 果物	ソフトかりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18.7 塩分(g) 2.1	鯖 玉ねぎ コーン ほうれん草 人参 きゅうり 焼きのり しめじ えのき グレープフルーツ	塩 こしょう 醤油 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ビスケット	ソフト かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
6	火	炒り豆腐 ごまドレッシングサラダ 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17.9 塩分(g) 2.9	豆腐 ちくわ 卵 人参 葱 しめじ キャベツ フロッコリー コーン ねりごま 生姜 わかめ 葱 キウイ ミックス粉 牛乳 卵	油 砂糖 醤油 酢 みりん ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
7	水	きのこごはん 鶏肉の甘辛煮 プチトマト 味噌汁 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.6 塩分(g) 2.7	米 豚肉 しめじ 干椎茸 舞茸 人参 鶏肉 にんにく ミニトマト 大根 葱 オレンジ	醤油 みりん 酒 油 砂糖 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 ミニ マシュマロ	ラスク 牛乳	きのこごはん おかゆ	
8	木	鶏の照り焼き ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 果物	おさかなサブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.8 塩分(g) 2.1	鶏もも肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 コーン ハム パター 豆腐 葱 ぶどう	酒 醤油 みりん 油 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 クラッカー	おさかなサブレ 牛乳	ごはん おかゆ	
9	金	鮭フライ スパゲッティサラダ 野菜スープ 果物	カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18.5 塩分(g) 2	鮭 薄力粉 卵 パン粉 サラダパ ハム 玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ ベーコン 干椎茸 バナナ	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ	麦茶 プチ スティック	カルシウム せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
10	土	運動会		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 0.2 塩分(g) 0	リンゴジュース お菓子袋					
13	火	豚肉と大根の煮物 アーモンド和え 味噌汁 果物	おやき 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13 塩分(g) 1.9	大根 人参 豚肉 こんにゃく 生姜 キャベツ 人参 コーン 粉末アーモンド 豆腐 なめこ きウイ 白玉粉 牛乳 桜エビ 葱	油 砂糖 ごま油 酒 醤油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	おやき 牛乳	ごはん おかゆ	ND
14	水	酢豚 中華きゅうり 中華スープ 果物	クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.1 塩分(g) 1.7	鶏もも肉 生姜 人参 玉ねぎ じゃが芋 片栗粉 ビーマン パイン 干椎茸 きゅうり ハム もやし 鶏卵 人参 玉ねぎ 干椎茸 ごま バナナ	醤油 油 砂糖 塩 みりん ケチャップ 酢 ごま油 中華だし	麦茶 クッキー	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
15	木	鶏の味噌煮 和風サラダ 味噌汁 果物	大学芋 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.2 塩分(g) 2.8	鶏 生姜 違う連末 もやし ツナ わかめ 鰹節 じゃが芋 葱 グレープフルーツ さつま芋 ごま	砂糖 みりん 味噌 醤油 だし 油	麦茶 せんべい	大学芋 牛乳	ごはん おかゆ	
16	金	コーンラーメン 中華サラダ 果物 ヤクルト	プリン ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.5 塩分(g) 2.5	中華めん 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 リンゴ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 酒 油 砂糖 酢	麦茶 せんべい	プリン ミニフィッシュ	コーンラーメン おかゆ	
17	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.4 塩分(g) 0.5	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			
19	月	鶏のつくね焼き 三色和え 味噌汁 果物	オランダワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.7 塩分(g) 2.4	鶏挽肉 卵 葱 えのき ごま 片栗粉 薄力粉 青梗菜 もやし 人参 ごま 豆腐 わかめ じゃが芋 バナナ	酒 醤油 みりん 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	
20	火	豆とひき肉のカレー 海苔サラダ 果物 ヤクルト	フルーツヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.2 塩分(g) 2.4	豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく スキム ミックスビーンズ カレールー わかめ ハム きゅうり キャベツ パイン 桃 グレープフルーツ バナナ みかん ヨーグルト	油 ケチャップ 酢 ソース ごま油 醤油	麦茶 ビスケット	フルーツ ヨーグルト	ごはん おかゆ	
21	水	豆腐のまきこ焼き ごぼうサラダ 味噌汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18.9 塩分(g) 2.3	豆腐 むきエビ 鶏挽肉 人参 ちりめん 卵 スキム 片栗粉 ごぼう きゅうり ハム コーン ごま わかめ 豆腐 オレンジ	塩 醤油 酒 油 マヨネーズ 砂糖 味噌 だし	麦茶 エビせんべい	リング ドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
22	木	焼き魚 ひじきの煮物 さつま芋 果物	コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.5 塩分(g) 3.6	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま 人参 ごぼう 大根 鶏もも肉 豆腐 葱 リンゴ 食パン ベーコン 玉ねぎ コーン	醤油 砂糖 みりん 油 味噌 だし マヨネーズ	麦茶 クラッカー	コーンマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
23	金	エビフライ マカロニサラダ 味噌汁 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19.3 塩分(g) 2.3	エビ 薄力粉 卵 パン粉 マカロニ 玉ねぎ きゅうり ハム もやし 油揚げ バナナ	油 ケチャップ ソース 塩 こしょう マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	ND
24	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.6 塩分(g) 0.6	バターロール オレンジ 牛乳		ヤクルト			
26	月	なすのそぼろ炒め 大根サラダ 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14 塩分(g) 2.4	なす 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 切干大根 小松菜 人参 里芋 葱 ぶどう	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 みりん マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ウエハース	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
27	火	お弁当の日	はちみつケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 4.8 塩分(g) 0.2	オレンジジュース		麦茶 せんべい	はちみつケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
28	水	味噌焼肉 ポテトサラダ 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.5 塩分(g) 1.8	豚もも肉 人参 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし グレープフルーツ	ごま油 みりん 酒 醤油 味噌 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	
29	木	マーボー豆腐 中華サラダ 味噌汁 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.1 塩分(g) 3.2	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく ニラ ほうれん草 もやし ハム 片栗粉 白菜 玉ねぎ オレンジ 白玉団子 きな粉	醤油 砂糖 味噌 酢 塩 ごま油 油 味噌 だし	麦茶 プチ スティック	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
30	金	バターロール ツナサラダ パンパキンチュー 果物	かぼちゃプリン ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.2 塩分(g) 2.4	バターロール キャベツ きゅうり コーン ツナ 豚肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ スキム シチュールー キウイ	油 こしょう 酢 ごま油 醤油	麦茶 せんべい	かぼちゃプリン ミニフィッシュ	バターロール おかゆ	
31	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.4 塩分(g) 0.5	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト			



- ★ 7・16・30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、お弁当の日です。手作り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。
- ★ ひよこ組の過食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。