

12月の献立予定表

三春町第二保育所										検査結果 (kg/Ba) セシウム 134・
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			
							午前(おやつ)	午後	主食	
1	火	ぶりの照り焼き 野菜の煮物 味噌汁 果物	ピザトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 23.3 塩分(g) 3.3	ぶり 生姜 じゃが芋 人参 鶏胸肉 生揚げ 干椎茸 えのき 豆腐 オレシジ 食パン ベーコン チーズ パセリ	塩 こしょう 酒 みりん 砂糖 醤油 味噌 だし ケチャップ	麦茶 ミニドーナツ	ピザトースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
2	水	鶏のから揚げ ごま和え 味噌汁 果物	サブシ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.4 塩分(g) 2.1	鶏もも肉 生姜 片栗粉 小松菜 もやし ごま 大根 葱 バナナ	酒 醤油 油 砂糖 味噌 だし	麦茶 せんべい	サブシ 牛乳	ごはん おかゆ	
3	木	魚の胡麻みそ焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 果物	ごま団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 11.7 塩分(g) 2	鱈 ごま ほうれん草 コーン バター じゃが芋 玉ねぎ みかん 白玉団子 黒ごま	味噌 砂糖 みりん 醤油 塩 こしょう だし	麦茶 ビスケット	ごま団子 牛乳	ごはん おかゆ	
4	金	マーボー豆腐 中華サラダ 中華スープ 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) 19.7 塩分(g) 2.3	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく にら きゅうり もやし ハム キャベツ 片栗粉 なると 玉ねぎ にら 干椎茸 ごま バナナ	醤油 砂糖 味噌 油 ごま油 塩	麦茶 ミニゼリー	ソフト かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
5	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 オレシジ 牛乳		ヤクルト			
7	月	とんかつ 和風サラダ 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) 19.7 塩分(g) 2.2	豚肉 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ ブロッコリー わかめ コーン かにかま 豆腐 なめこ グレープフルーツ	塩 こしょう 油 酢 醤油 味噌 だし	麦茶 ビスケット	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	ND
8	火	豆腐のまさご焼き わかめとコーンのサラダ 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19.8 塩分(g) 2.4	絞豆腐 むきエビ 鶏挽肉 人参 卵 スキム ちりめんじゃこ 片栗粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン しめじ えのき オレシジ 薄力粉 卵 ベーキングパウダー バター バナナ	塩 醤油 酒 油 酢 ごま油 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 クラッカー	バナナマフィン 牛乳	ごはん おかゆ	
9	水	白身魚フライ マカロニサラダ 味噌汁 果物	原価ドック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 20.8 塩分(g) 2.4	鱈 パン粉 卵 薄力粉 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり 白菜 葱 みかん	塩 こしょう 油 ケチャップ ソース マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 おかき	原価ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
10	木	ちゃんぽんうどん 福寿和え 果物 ヤクルト	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 6.5 塩分(g) 3.1	乾燥 かまぼこ 人参 葱 鰹節 昆布 ほうれん草 もやし きゅうり 焼きのり いちご ヤクルト ミックス粉 牛乳 ココア 卵	醤油 みりん 砂糖	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	ちゃんぽんうどん	
11	金	お弁当の日 お楽しみ会	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) 5.2 塩分(g) 0.1	りんごジュース 菓子袋		麦茶 クッキー	ワッフル 牛乳		
12	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			ND
14	月	鮭のホイル焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 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) 15.6 塩分(g) 3.3	鮭 玉ねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ バター かぼちゃ いんげん 豚ひき肉 葱 片栗粉 キャベツ 玉ねぎ バナナ	塩 こしょう だし 砂糖 醤油 油 味噌 だし	麦茶 フチ スティック	リング ドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
15	火	すき焼風煮 しらす和え 味噌汁 果物	ウインナーマヨ 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) 2.4	焼き豆腐 白菜 豚肉 いとこん 葱 小松菜 もやし かにかま しらす 鰹節 里芋 葱 オレシジ 食パン ウインナー	だし 砂糖 醤油 油 みりん 味噌 マヨネーズ	麦茶 せんべい	ウインナーマヨ トースト 牛乳	ごはん おかゆ	
16	水	和風ハンバーグ 切干大根の煮物 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) 14.4 塩分(g) 2.4	豚ひき肉 絞豆腐 パン粉 牛乳 玉ねぎ 卵 片栗粉 人参 切干大根 油揚げ 小松菜 ブロッコリー 白菜 葱 バナナ	塩 醤油 油 だし みりん 砂糖 味噌 だし	麦茶 ミニドーナツ	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
17	木	焼き魚 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ふかし芋 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10 塩分(g) 1.8	鮭 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆水煮 生姜 ごま じゃが芋 葱 グレープフルーツ さつま芋	砂糖 油 みりん 味噌 だし	麦茶 クッキー	ふかし芋 牛乳	ごはん おかゆ	
18	金	もやしラーメン 柿柿鶏サラダ 果物 ヤクルト	ウエハース 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) 8.1 塩分(g) 2.2	中華めん 人参 豚肩ロース 青梗菜 もやし にら 葱 昆布 鰹節 鶏ささみ キャベツ きゅうり 練りごま オレシジ ヤクルト	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖 こしょう	麦茶 せんべい	ウエハース ヨーグルト	もやしラーメン	ND
19	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 オレシジ 牛乳		ヤクルト			
21	月	豚 中華和え 味噌汁 果物	せんべい リンゴゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 9.2 塩分(g) 2.9	豚もも肉 生姜 人参 玉ねぎ じゃが芋 片栗粉 ビーマン バイン 干椎茸 キャベツ きゅうり ハム 豆腐 わかめ バナナ	醤油 油 砂糖 塩 みりん 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	せんべい リンゴゼリー	ごはん おかゆ	
22	火	鮭のコーンマヨネーズ焼き じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 果物	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 22.2 塩分(g) 2.5	鮭 小麦粉 バター クリームコーン 粉チーズ ビーマン 人参 じゃが芋 カレー粉 白菜 玉ねぎ みかん 薄力粉 ベーキングパウダー 玉ねぎ ほうれん草 人参	塩 こしょう 油 マヨネーズ 砂糖 醤油 味噌 だし オリーブオイル	麦茶 せんべい	野菜クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
24	木	ピラフ から揚げ ポテトサラダ オニオンスープ 果物	チョコケーキ 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 25.9 塩分(g) 2.3	米 バター 人参 玉ねぎ ベーコン コーン マッシュルーム グリンピース 鶏肉 生姜 片栗粉 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 人参 ベーコン もやし パセリ いちご	油 塩 酒 醤油 マヨネーズ こしょう コンソメ	麦茶 せんべい	チョコケーキ 麦茶	ピラフ	
25	金	ポークソテー 野菜炒め 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) 20.4 塩分(g) 2.5	豚ロース 薄力粉 青梗菜 もやし 人参 ベーコン 油揚げ わかめ キウイ	塩 こしょう 酒 醤油 油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	ND
26	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			
28	月	お弁当の日	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) 4 塩分(g) 0.1	オレシジジュース		麦茶 ミニドーナツ	せんべい 牛乳		

- ★ 10・18・24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
- ★ 11・28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。