

4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:Bq/kg)セシウム 134・137
										午 前	主 食	
1	じゃがいものそぼろ煮	飾カステラ	エネルギー	348 kcal	脂質	10 g	昼食	じゃが芋 人参 豚ひき肉 片栗粉	しょうゆ、砂糖	麦茶	ごはん	
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	13.3 g	塩分	2 g		キャベツ きゅうり わかめ コーン缶 油	酢、しょうゆ	クラッカー		
月	みそ汁		炭水化物	40.3 g			3時	豆腐 大根 にら	みそ、だし			
	いちご、ヤクルト											
2	魚のごま味噌焼き	チョコチップ蒸しパン	エネルギー	340 kcal	脂質	9.3 g	昼食	鰯 ごま	みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、	麦茶	ごはん	
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	19.1 g	塩分	1.4 g		ほうれんそう もやし 人参 焼き海苔	しょうゆ	せんべい		
火	みそ汁		炭水化物	45.6 g			3時	じゃが芋 玉葱 油揚げ	みそ、だし			
	バナナ							ミックス粉 チョコチップ たまご 牛乳	砂糖			
3	ハンバーグ	ヨーグルト	エネルギー	341 kcal	脂質	15.7 g	昼食	豚ひき肉 玉葱 パン粉 たまご 牛乳 油	塩、ソース、	麦茶	ごはん	
	ポテトサラダ	ミニカル	たんぱく質	16.9 g	塩分	2.1 g		じゃが芋 ハム きゅうり 玉葱 マヨネーズ	塩、こしょう	せんべい		
水	コンソメスープ		炭水化物	21.1 g			3時	人参 キャベツ 干しいたけ パセリ	コンソメ、塩、こしょう			
	オレンジ											
☆	新入児・紅白鯉頭						昼食			麦茶	味ごはん	
	味ごはん	ベジタブルせんべい	エネルギー	462 kcal	脂質	15.5 g		ひじき 人参 ツナ なめ茸	しょうゆ、酒、砂糖、	クッキー		
4	唐揚げ	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	2.3 g	昼食	鶏もも肉 しょうが 片栗粉 油	しょうゆ、酒、			ND
	和風和え		炭水化物	59.6 g	糖質	yy		ほうれんそう もやし わかめ ツナ 鰹節	しょうゆ、みりん			
木	みそ汁、グレープフルーツ						3時	じゃが芋 豆腐 ねぎ	みそ、だし			
	豆とひき肉のカレー	かりんとう	エネルギー	406 kcal	脂質	17.8 g		豚ひき肉 じゃが芋 玉葱、人参、にんにく、カレールー、ミックスビーンズ 油	ケチャップ、ソース	麦茶	ごはん	
5	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	13.9 g	塩分	2.4 g	昼食	わかめ ハム きゅうり キャベツ 人参 油、ごま油	しょうゆ、酢	麦茶		
	オレンジ		炭水化物	35.9 g						ペビードーナツ		
金	ヤクルト						3時					
	バターロール		エネルギー	331 kcal	脂質	10.1 g				牛乳	バターロール	
土	バナナ		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g	昼食					
			炭水化物	15.7 g								
8	豆腐のまきご焼き	ベジタブルせんべい	エネルギー	342 kcal	脂質	18.3 g	昼食	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 人参、たまご ちりめんじゃこ 片栗粉	塩、醤油、酒、油	麦茶	ごはん	
	ひじきのサラダ	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	1.7 g		ひじき きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 白ごま		せんべい		
月	みそ汁		炭水化物	24.3 g			3時	しめじ えのき ねぎ	みそ、だし			
	いちご											
9	白身魚のマヨネーズ焼き	クラッカー	エネルギー	376 kcal	脂質	18.8 g	昼食	鰯 玉葱 ビーマン マヨネーズ		麦茶	ごはん	
	きんぴらごぼう	牛乳	たんぱく質	15.5 g	塩分	2.4 g		人参 ごぼう 糸こんにゃく かつま揚げ 白ごま	しょうゆ、砂糖、みりん	クラッカー		
火	野菜スープ		炭水化物	41 g			3時	キャベツ もやし 人参 干しいたけ	コンソメ、塩、こしょう			
	グレープフルーツ											
10	鶏の唐揚げ甘酢和え	かるてつサブレ	エネルギー	396 kcal	脂質	16.6 g	昼食	鶏もも肉 しょうが 人参 玉葱、 片栗粉 油	しょうゆ、砂糖、酢、酒	麦茶	ごはん	
	おひたし	牛乳	たんぱく質	19 g	塩分	2.8 g		小松菜 きゅうり かまぼこ 鰹節	醤油、鰹節	せんべい		
水	みそ汁		炭水化物	41 g			3時	じゃが芋 油揚げ ねぎ	みそ、だし			
	夏みかん											
☆	ちゃんぽんうどん	ホットケーキ	エネルギー	471 kcal	脂質	11.3 g	昼食	干しうどん 豚肉しょうが 人参、ねぎ、にら 青梗菜、昆布 玉葱、鰹節 ごま油	しょうゆ、塩	麦茶	干しうどん	
	ゆで野菜のおかか和え	牛乳	たんぱく質	16.7 g	塩分	3.9 g		キャベツ もやし かにかま 鰹節	しょうゆ	クラッカー		
木	キウイフルーツ		炭水化物	62.6 g			3時					ND
	ヤクルト	せんべい						ミックス粉 たまご 牛乳 バター	砂糖			
12	焼き魚	こまるちゃん	エネルギー	294 kcal	脂質	8.8 g	昼食	鮭		麦茶	ごはん	
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	18.9 g	塩分	1.2 g		キャベツ もやし 人参 しめじ 油	塩、こしょう	バタークッキー		
金	けんちん汁		炭水化物	24.6 g			3時	豆腐 じゃが芋 豚肉 人参 ねぎ	みそ、だし			
	バナナ											
13	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食					
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g				牛乳	黒糖パン	
土	バナナ		炭水化物	15.7 g			昼食					
15	みそ焼肉	星っこ	エネルギー	360 kcal	脂質	11.8 g	昼食	豚肩ロース 玉葱 ごま油	みりん、酒、しょうゆ、みそ、	麦茶	ごはん	
	コーンサラダ	牛乳	たんぱく質	19.2 g	塩分	1.4 g		キャベツ きゅうり コーン缶 わかめ 油 ごま油	酢、	ペビードーナツ		
月	みそ汁		炭水化物	44.1 g			3時	豆腐 じゃが芋 ねぎ	みそ、だし			
	はっさく											
16	麻婆豆腐	きなこ団子	エネルギー	415 kcal	脂質	14.6 g	昼食	豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱、にんにく、 にら、片栗粉 ごま油、油	しょうゆ、砂糖、みそ、	麦茶	ごはん	
	中華和え	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	2.4 g		キャベツ きゅうり ハム 春雨 油、ごま油	砂糖、しょうゆ、酢	せんべい		
火	みそ汁		炭水化物	53.2 g			3時	じゃが芋 ねぎ わかめ	みそ、だし			
	グレープフルーツ							白玉団子 きな粉 砂糖 塩	砂糖、塩			
17	白身魚のあんかけ	プチスティック	エネルギー	332 kcal	脂質	16.2 g	昼食	メルルーサ 玉葱 人参 干しいたけ 片栗粉 油	塩、こしょう、しょうゆ	麦茶	ごはん	
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	18.6 g	塩分	2.4 g		キャベツ ブロッコリー きゅうり ツナ 油	しょうゆ、砂糖、酢	せんべい		
水	みそ汁		炭水化物	28.7 g			3時	かぶ菜付き 油揚げ	みそ、だし			
	いちご											
18	カレー肉じゃが	ビザートスト	エネルギー	451 kcal	脂質	18.2 g	昼食	豚肩肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレー粉 油	砂糖、しょうゆ、みりん	麦茶	ごはん	
	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	20.8 g	塩分	2.9 g		キャベツ 人参 きゅうり ごま	酢、	ビスケット		
木	みそ汁		炭水化物	50.7 g			3時	豆腐 わかめ ねぎ	みそ、だし			
	バナナ							食パン ビーマン ミックスチーズ 玉葱 ペーコン ケチャップ				
19	三色そぼろ	こまるちゃん	エネルギー	445 kcal	脂質	15.2 g	昼食	豚ひき肉 たまご グリンピース しょうが 油	砂糖、しょうゆ、みりん、酒	麦茶	ごはん	
	じゃが芋の煮物	牛乳	たんぱく質	22.7 g	塩分	1.4 g		じゃが芋 人参 生揚げ	しょうゆ、みりん、砂糖	プチスティック		
金	みそ汁		炭水化物	52.7 g			3時	キャベツ ねぎ	みそ、だし			
	バナナ											
20	バターロール		エネルギー	331 kcal	脂質	10.1 g	昼食			牛乳	バターロール	
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g						
土			炭水化物	15.7 g			昼食					
22	エビフライ	ヨーグルト	エネルギー	337 kcal	脂質	14.3 g	昼食	えび たまご パン粉 小麦粉 油		麦茶	ごはん	
	フレンチサラダ	ミニカル	たんぱく質	17.3 g	塩分	1.7 g		キャベツ きゅうり ツナ 人参 油	酢、砂糖、	せんべい		
月	コーンポタージュ		炭水化物	22 g			3時	コーン缶 玉葱、パセリ 生クリーム ホワイトルー 牛乳 バター	コンソメ、塩、こしょう			
	オレンジ											
23	白身魚の照り焼き	ミニのりすけ	エネルギー	317 kcal	脂質	11.8 g	昼食	メルルーサ しょうが 油	みりん、しょうゆ	クッキー	ごはん	
	ごぼうサラダ	牛乳	たんぱく質	17.5 g	塩分	1.9 g		ごぼう きゅうり キャベツ コーン缶 ハム、白ごま マヨネーズ	砂糖、しょうゆ			
火	みそ汁		炭水化物	33.9 g			3時	玉葱 にら たまご	みそ、だし			
	はっさく											
24	ずき焼き風煮	ミルクラスク	エネルギー	311 kcal	脂質	11.3 g	昼食	じゃが芋、 焼き豆腐、 白菜、 豚肉、 しらたき、 グリーンピース、 油	砂糖、しょうゆ、みりん	麦茶	ごはん	
	ごま和え	牛乳	たんぱく質	14.5 g	塩分	1.3 g		ほうれん草 もやし 人参 ごま	砂糖、しょうゆ、みそ	せんべい		
水	みそ汁		炭水化物	40 g			3時	しめじ えのき ねぎ	みそ、だし			
	バナナ											
☆	コーンラーメン	人参入り黒糖蒸しパン	エネルギー	516 kcal	脂質	13.3 g	昼食	中華めん コーン缶 豚肩ロース ほうれん草 人参、ねぎ、 昆布、鰹節	しょうゆ、ごま油	麦茶	中華麺	
	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	19.9 g	塩分	2.4 g		鶏ささ身 キャベツ きゅうり しょうが ごま	しょうゆ、みりん、砂糖、酒、酢	クラッカー		
木	いちご		炭水化物	65 g			3時					
	ヤクルト							ミックス粉 たまご バター 黒糖 人参				
★	おべんとうの日	星っこ	エネルギー	140 kcal	脂質	4.4 g	昼食	ジョア		麦茶	手作り弁当	
	26 ジョア(白ぶどう)	牛乳	たんぱく質	7.8 g	塩分	0.2 g				せんべい		
金			炭水化物	17.7 g			3時					
27	黒糖パン		エネルギー	300 kcal	脂質	6.8 g	昼食			牛乳	黒糖パン	
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g						
土	バナナ		炭水化物	15.7 g			昼食					
30	鶏の照り焼き	おやき	エネルギー	376 kcal	脂質	17.6 g	昼食	鶏もも肉 しょうが にんにく 油	みりん、しょうゆ	ビスケット	ごはん	
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	19.4 g	塩分	1.9 g		きゅうり もやし ハム キャベツ ごま油	砂糖、しょうゆ、酢			
火	中華スープ		炭水化物	33.3 g			3時	なると もやし にら 干しいたけ 白ごま	しょうゆ、塩			
	オレンジ							白玉粉 牛乳 桜海老 ねぎ 油	塩			