

# 5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	白身魚のあんかけ 野菜サラダ みそ汁	星つこ 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	鯖 玉葱、人参 干しいたけ 片栗粉 キャベツ ブロッコリー きゅうり ツナ じゃがいも、玉葱、		麦茶 クッキー	ごはん	ND
★	オレンジ、ヤクルト					3時	オレンジ				
2	ひじきごはん ポイルウインナー おひたし	ホットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	米 人参 豚肉 油揚げ ひじき ウインナー ほうれん草 もやし ハム 鰹節 豆腐 わかめ ねぎ		麦茶 せんべい	ひじきご飯	
木	みそ汁、いちご						ミックス粉 たまご バター 砂糖 牛乳				
7	魚のごまみそ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	きなこ団子 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	鯖 ごま じゃがいも、ハム きゅうり 玉葱 マヨネーズ 人参 キャベツ 干しいたけ バセリ		麦茶 ビスケット	ごはん	ND
火	メロン					3時	白玉団子 きな粉 砂糖 しお				
8	カレー 海藻サラダ オレンジ	ミニの利助 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	豚肩肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールー わかめ ハム きゅうり キャベツ オレンジ		麦茶 クラッカー	ごはん	
水	ヤクルト					3時					
9	肉じゃが ごま和え みそ汁 キウイフルーツ	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	じゃがいも、豚肉 玉葱 人参 糸こんに キャベツ きゅうり かにかま かぶ 油揚げ ミックス粉 たまご ココア 牛乳		麦茶 せんべい	ごはん	ND
★	親子うどん ごぼうサラダ バナナ	せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	干しうどん 鶏肉 たまご ねぎ ほうれん草 ごぼう キャベツ きゅうり ハム、ごま コーン マヨネーズ		麦茶 ミニドーナツ	ごはん	
金	ヤクルト					3時					
11	バターロール 牛乳		エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食				バターロール	
土	バナナ										ND
13	鶏の唐揚げ フレンチサラダ コーンポタージュ	カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	鶏もも肉 しょうが 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 バター ホワイトソース ナマクリーム バセリ	麦茶 プチスティック	ごはん		
月	オレンジ					3時					
14	焼き魚 かぼちゃの煮つけ けんちん汁	カリカリトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	塩鮭 かぼちゃ じゃが芋 大根 人参 ねぎ 大根 ごぼう	麦茶 せんべい	ごはん		
火	甘夏 マーボー豆腐 伴三絲 中華スープ いちご	鈴カステラ 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	3時	食パン ベーコン マヨネーズ 豆腐 豚ひき肉 人参、玉葱、にんにく、にら、片栗粉 ほうれん草 きゅうり ハム 春雨 たまご なると もやし にら 干しいたけ 白ごま	麦茶 ビスケット	ごはん		
15	豆					3時					ND
16	豆腐のまきご焼き ひじきのサラダ みそ汁	せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	豆腐 むきえび とりひき肉 人参、ちりめんじゃこ、たまご、片栗粉 ひじき きゅうり 人参 ハム マヨネーズ しろごま じゃが芋 葱 わかめ	麦茶 ミニベリー	ごはん		
木	グレープフルーツ					3時	ミックス粉 チョコチップ たまご 牛乳				
17	ミートボールケチャップ煮 マカロニサラダ 野菜スープ	クラッカー 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	豚ひき肉 人参 玉葱 パン粉 たまご マカロニ ハム コーン 玉葱、きゅうり、マヨネーズ じゃが芋 ベーコン 人参 バセリ	麦茶 クッキー	ごはん		
金	オレンジ										ND
18	黒糖パン 牛乳		エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食				黒糖パン	
土	バナナ										
20	魚の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食	鯖 人参 ごぼう 糸こんに さつま揚げ 白ごま じゃが芋 豆腐 葱	麦茶 せんべい	ごはん		
月	いちご、ヤクルト					3時					ND
21	野菜と生揚げの煮物 ごま和え みそ汁	野菜クラッカー 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 ビスケット	ごはん	
火	バナナ、ヤクルト					3時					
22	ハヤシライス コンソメスープ メロン	ペンタフルせんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 せんべい	ごはん	
水	ヤクルト					3時					ND
23	白身魚のホイル蒸し 野菜炒め みそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 せんべい	ラーメン	
★	コンラメン 棒棒鶏サラダ オレンジ ヤクルト	オランダワッフル 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食				バターロール	
金	バターロール バナナ 牛乳		エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 ウエハース	ごはん	
25	鮭フライ わかめとコーンのサラダ ポテトスープ	リングドーナッツ 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 プチスティック	ごはん	ND
27	月					3時					
28	遠足の日		エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食					
火						3時					
29	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁 バナナ	ヨーグルト ミニカル	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 未にドーナツ	ごはん	ND
30	鶏のみそ照り焼き ほうれん草のじゃこ炒め みそ汁	ホットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 クッキー	ごはん	
木	オレンジ					3時					
31	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質	kcal g	脂質 g	昼食			麦茶 プチスティック	ごはん	
金						3時					