

# 6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	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食		ヤクルト	黒糖ぱん	ND
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g					
	バナナ		炭水化物	15.7 g							
土							3時				
3	魚のマヨネーズ焼き	チーズｸﾗｯｶｰ	エネルギー	318 cal	脂質	17.2 g	昼食	鰯 玉葱 ビーマン 赤ビーマン	マヨネーズ 塩 こしょう	麦茶 ベビードーナツ	ごはん
	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	16 g	塩分	2.1 g		ほうれん草 もやし ちくわ ごま			
	ポテトスープ		炭水化物	25.5 g				じゃが芋 玉葱 ベーコン			
月	オレンジ										
4	豆腐のまさご焼き	人参入り黒糖蒸し	エネルギー	403 cal	脂質	17.5 g	昼食	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 人参 ちりめんじゃこ 卵	しょうゆ 酒 油 片栗粉	麦茶	ごはん
	わかめとコーンのサラダ	パン	たんぱく質	20 g	塩分	1.6 g		キャベツ きゅうり わかめ コーン			
	みそ汁	牛乳	炭水化物	39.9 g				じゃが芋 玉葱			
火	グレープフルーツ						3時	ミックス粉 卵 バター 人参 ごま	黒糖		
5	けんちんうどん	せんべい	エネルギー	422 cal	脂質	9.5 g	昼食	干しうどん 豆腐 人参 豚肉 大根 ごぼう じゃが芋 ねぎ	油 味噌 しょうゆ 酒 だし	麦茶 せんべい	干しうどん
	きゅうりの和え物	牛乳	たんぱく質	17.3 g	塩分	3.2 g		きゅうり もやし ちくわ			
	キウイフルーツ		炭水化物	53.4 g							
水	ヤクルト										
6	焼き魚	みたらし団子	エネルギー	390 cal	脂質	10.4 g	昼食	鮭	油 砂糖 しょうゆ みりん	麦茶 せんべい	ごはん
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	23.3 g	塩分	2.3 g		ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 入りごま			
	みそ汁		炭水化物	49 g				豆腐 じゃが芋 ねぎ わかめ			
木	オレンジ										ND
7	エビフライ	せんべい	エネルギー	359 cal	脂質	10.9 g	昼食	白玉だんご 片栗粉	砂糖 しょうゆ	麦茶	ごはん
	フレンチサラダ	のむヨーグルト	たんぱく質	16.5 g	塩分	1.6 g		むきえび たまご 薄力粉 パン粉 揚げ油			
	みそ汁		炭水化物	48.2 g				キャベツ きゅうり 人参			
金	メロン						3時	玉葱 じゃが芋	味噌 だし		
8	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食		ヤクルト	バターロール	
	バナナ		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.9 g					
	牛乳		炭水化物	7.8 g							
土							3時				
10	照り焼きチキン	かりんとう	エネルギー	390 g	脂質	20.8 g	昼食	鶏もも肉 しょうが	みりん しょうゆ 油	麦茶 せんべい	ごはん
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	17.8 g	塩分	1.7 g		マカロニ ハム 玉葱 きゅうり マヨネーズ			
	みそ汁		炭水化物	32.6 g				わかめ えのき ねぎ			
月	グレープフルーツ										
11	麻棒豆腐	ホットケーキ	エネルギー	423 cal	脂質	19.7 g	昼食	豚ひき肉 豆腐 人参 玉葱 にんにく しょうが にし 片栗粉	しょうゆ 砂糖 味噌 胡麻油 油	麦茶	ごはん
	中華和え	牛乳	たんぱく質	19.4 g	塩分	2.6 g		キャベツ きゅうり ハム 春雨			
	みそ汁		炭水化物	42.8 g				ほうれん草 豆腐			
火	牛乳						3時	ミックス粉 きな粉 牛乳	黒糖		
12	白身魚の照り焼き	せんべい	エネルギー	254 cal	脂質	10.3 g	昼食	おひょう しょうが	砂糖 みりん しょうゆ	麦茶 せんべい	ごはん
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	16.5 g	塩分	1.6 g		ほうれん草 きゅうり かにかま わかめ			
	みそ汁	せんべい	炭水化物	24.5 g				かぶ 油揚げ			
水	バナナ						3時				
13	野菜と生揚げの煮物	ピザトースト	エネルギー	394 cal	脂質	17.9 g	昼食	じゃが芋 人参 生揚げ うずらの卵	しょうゆ 砂糖 みりん	麦茶	ごはん
	いんげんのごま和え	牛乳	たんぱく質	20.1 g	塩分	2.7 g		いんげん もやし ごま			
	みそ汁		炭水化物	37.5 g				豆腐 なめこ ねぎ			
木	キウイフルーツ						3時	食パン ビーマン 玉葱 ベーコン ミックスチーズ	ケチャップ		ND
14	味ごはん	バターｸｯｷｰ	エネルギー	498 cal	脂質	18.9 g	昼食	米 油揚げ 干しいたけ ごぼう 鶏ひき肉	砂糖 しょうゆ 酒	麦茶	味ごはん
	唐揚げ	牛乳	たんぱく質	21.3 g	塩分	1.7 g		鶏もも肉 しょうが 片栗粉 揚げ油			
	磯香和え		炭水化物	59 g				ほうれん草 もやし 人参 焼き海苔			
金	みそ汁、さくらんぼ						3時				
15	黒糖パン		エネルギー	300 cal	脂質	6.8 g	昼食		ヤクルト	黒糖パン	
	牛乳		たんぱく質	9.5 g	塩分	0.9 g					
	バナナ		炭水化物	15.7 g							
17	魚のごま味噌焼き	錦カステラ	エネルギー	319 cal	脂質	9.6 g	昼食	鰯 ごま	味噌 砂糖 みりん しょうゆ	麦茶	ごはん
	野菜の煮浸し	牛乳	たんぱく質	17.9 g	塩分	1.3 g		青梗菜 油揚げ			
	みそ汁		炭水化物	27.9 g				かぶ 油揚げ			
月	メロン、ヤクルト						3時				
18	カレー肉じゃが	メロンﾊﾝﾊﾞﾝ	エネルギー	453 cal	脂質	17.1 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 せんべい	ごはん
	山吹和え	トースト	たんぱく質	20.5 g	塩分	2.7 g		ほうれん草 もやし かにかま しらす たまご			
	みそ汁	牛乳	炭水化物	53.8 g				豆腐 えのき わかめ			
火	オレンジ						3時	食パン バター ミックス粉 たまご 牛乳	砂糖		
19	ハンバーグ	せんべい	エネルギー	371 cal	脂質	19.6 g	昼食	豚ひき肉 玉葱 たまご パン粉	塩 油 こしょう ソース	麦茶 ｸｯｷｰ	ごはん
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	16.1 g	塩分	1.3 g		じゃが芋 玉葱 きゅうり ハム マヨネーズ			
	みそ汁		炭水化物	31.1 g				人参 レタス 豆腐			
水	グレープフルーツ						3時				
20	三色そぼろ	お好み焼き	エネルギー	457 cal	脂質	23.2 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 塩	麦茶	ごはん
	ごまだレングサラダ	牛乳	たんぱく質	23.5 g	塩分	2 g		キャベツ きゅうり 人参 ごま			
	みそ汁		炭水化物	35.4 g				豆腐 わかめ ねぎ			
木	さくらんぼ						3時	薄力粉 桜海老 キャベツ 葱 鰹節 青海苔 マヨネーズ たまご	油 ソース 塩		ND
21	ずき焼き風に	プリン	エネルギー	308 cal	脂質	10.7 g	昼食	豚肉 白菜 焼き豆腐 じゃが芋 しらす グリンピース	砂糖 しょうゆ みりん だし	麦茶	ごはん
	野菜のごま和え	ミニカル	たんぱく質	13.6 g	塩分	1.3 g		いんげん 人参 ちくわ ごま			
	みそ汁		炭水化物	40.6 g				豆腐 なめこ みつば			
金	バナナ						3時				
23	バターロール		エネルギー	302 cal	脂質	10 g	昼食		ヤクルト	バターロール	
	牛乳		たんぱく質	9.3 g	塩分	0.3 g					
	バナナ		炭水化物	7.8 g							
土											
24	もやしラーメン	せんべい	エネルギー	434 cal	脂質	10.3 g	昼食	中華麺 豚方ロース 人参 もやし チンゲン菜 ニラ ねぎ 昆布 鰹	しょうゆ 塩 胡麻油	麦茶	中華麺
	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	18.7 g	塩分			鶏ささ身 キャベツ きゅうり しょうが ごま			
	オレンジ		炭水化物	52.3 g							
月	ヤクルト						3時				
25	鶏肉の甘辛煮	チョコチップ蒸しﾊﾞﾝ	エネルギー	445 cal	脂質	20.7 g	昼食	鶏もも肉 しょうが 片栗粉	砂糖 しょうゆ 酒みりん	麦茶	ごはん
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	19 g	塩分			きゅうり もやし ほうれん草 ハム			
	みそ汁		炭水化物	44.4 g				じゃが芋 玉葱 油揚げ			
火	グレープフルーツ						3時	ミックス粉 たまご チョコチップ 牛乳	砂糖		
26	豆とひき肉のカレー	せんべい	エネルギー	433 cal	脂質	18.5 g	昼食	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく ミックスピーンズ カレールー	油 ソース ケチャップ	麦茶 せんべい	ごはん
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	14 g	塩分			キャベツ きゅうり 人参 わかめ ハム			
	バナナ		炭水化物	42 g							
水	ヤクルト						3時				ND
27	手づくり弁当	ヨーグルト	エネルギー	123 cal	脂質	1.9 g	昼食		麦茶	ビスケット	ごはん
	りんごジュース	ミニカル	たんぱく質	4.3 g	塩分						
			炭水化物	12.3 g							
木							3時				