

8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			検査結果 (単位:kg/Bq) セシウム134・137
							午前(おやつ)	午後		
1	木	魚の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 376 たんぱく質(g) 182 炭水化物(g) 399 脂質(g) 15.1 塩分(g) 1.9	鯖 マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 豆腐 葱 オレシ ミックス粉 チョコチップ 卵 牛乳	みりん 醤油 砂糖 油 マヨネーズ 塩 こしょう 味噌 だ	麦茶 ウェハース	チョコチップ 牛乳 蒸しパン	ごはん おかゆ	ND
2	金	カレー肉じゃが 和風和え 味噌汁 果物	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 333 たんぱく質(g) 153 炭水化物(g) 42.7 脂質(g) 11.5 塩分(g) 1.8	じゃが芋 豚肩肉 玉葱 人参 ほうれん草 もやし ツナ 鯉節 しめじ えのき 葱 メロン	砂糖 醤油 みりん カレー粉 油 味噌 だし	麦茶 クッキー	せんべい 牛乳	ごはん おかゆ	
3	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 78 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト			
5	月	なすと豚肉の炒め物 中華和え 味噌汁 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) 406 たんぱく質(g) 16.5 炭水化物(g) 426 脂質(g) 18.6 塩分(g) 2.1	ナス 豚もも肉 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり ハム マロニー じゃが芋 わかめ 油揚げ キウイ	ごま油 酒 砂糖 味噌 醤油 片栗粉 酢 だし	麦茶 せんべい	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
6	火	ミートボール 野菜サラダ 味噌汁 果物	ゴマ団子 麦茶	エネルギー(kcal) 426 たんぱく質(g) 16.2 炭水化物(g) 47.6 脂質(g) 18.2 塩分(g) 2.1	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 卵 バター キャベツ きゅうり カニカマ 豆腐 なめこ 葱 スイカ 白玉団子 黒ゴマ	塩 こしょう 油 ケチャップ 砂糖 味噌 だし 醤油 みりん	麦茶 フチ スティック	ゴマ団子 麦茶	ごはん おかゆ	
7	水	鶏の唐揚げ甘酢あん ごま和え 味噌汁 果物	プリン ミニカル	エネルギー(kcal) 337 たんぱく質(g) 16.1 炭水化物(g) 33.9 脂質(g) 1.5 塩分(g) 2.7	鶏もも肉 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ゴマ 油揚げ わかめ えのき オレシ	醤油 酒 片栗粉 塩 砂糖 味噌 酢 だし	麦茶 クラッカー	プリン ミニカル	ごはん おかゆ	
8	木	焼き魚 きんぴらピーマン 味噌汁 果物	メロンパン風トースト 牛乳	エネルギー(kcal) 428 たんぱく質(g) 22.6 炭水化物(g) 51.9 脂質(g) 14.3 塩分(g) 1.8	鯖 ヒーマン つきこ ちりめんじゃこ ゴマ じゃが芋 ニラ 卵 バナナ 食パン バター ミックス粉 卵 牛乳	ごま油 酒 醤油 砂糖 味噌 だし 牛乳	麦茶 ミニゼリー	メロンパン風 トースト 牛乳	スパゲティ おかゆ	
9	金	スパゲティボリタン コンソメスープ コンソメスープ 果物	クラッカー 牛乳	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 22.6 炭水化物(g) 57.2 脂質(g) 17.2 塩分(g) 2.4	スパゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 ヒーマン キャベツ きゅうり ツナ 粉チーズ ベーコン モヤシ じゃが芋 干し椎茸 オレシ	油 塩 ケチャップ ソース 酢 ごま油 醤油 砂糖 こしょ コンソメ	麦茶 ビスケット	クラッカー 牛乳	ごはん おかゆ	
10	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト		ごはん おかゆ	
12	月	チキンカレー 和風サラダ 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニカル	エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 13.9 炭水化物(g) 33.7 脂質(g) 1.5 塩分(g) 2.4	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ニンニク わかめ ハム きゅうり キャベツ グリンピース バナナ スキムミルク ヤクルト	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 カレールー	麦茶 せんべい	ヨーグルト ミニカル	ごはん おかゆ	
13	火	マーボー豆腐 中華サラダ 中華スープ 果物	カリカリトースト 牛乳	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 20.6 炭水化物(g) 32.8 脂質(g) 21.7 塩分(g) 2.8	豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ニンニク ニラ きゅうり もやし ハム キャベツ なると 葱 干し椎茸 玉ねぎ 白ごま スイカ 食パン ベーコン	醤油 砂糖 片栗粉 酢 味噌 油 ごま 塩 中華だし マヨネーズ	麦茶 せんべい	カリカリトースト 牛乳	ごはん おかゆ	ND
14	水	お弁当		エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 13.9 炭水化物(g) 33.7 脂質(g) 1.5 塩分(g) 2.4						
15	木	お弁当		エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 13.9 炭水化物(g) 33.7 脂質(g) 1.5 塩分(g) 2.4						
16	金	お弁当		エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 13.9 炭水化物(g) 33.7 脂質(g) 1.5 塩分(g) 2.4						
17	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 78 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト			
19	月	魚のマヨネーズ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) 345 たんぱく質(g) 16 炭水化物(g) 29.7 脂質(g) 17.6 塩分(g) 1.3	鯖 ヒーマン 赤ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ メロン	塩 こしょう 油 マヨネーズ 味噌 だし	麦茶 ミニドーナ	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
20	火	三色そばろ 磯香和え 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) 411 たんぱく質(g) 23.4 炭水化物(g) 35.8 脂質(g) 18.6 塩分(g) 1.7	豚ひき肉 卵 グリンピース 小松菜 もやし カニカマ 焼き海苔 豆腐 なめこ 葱 グレープフルーツ ミックス粉 卵 バター 牛乳	砂糖 醤油 みりん 塩 油 酒 味噌 だし	麦茶 せんべい	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
21	水	サラダソーメン きり唐揚げ 果物 ヤクルト	かりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 19.1 炭水化物(g) 68.7 脂質(g) 15.7 塩分(g) 3	乾そうめん オクラ ハム きゅうり ミニトマト 鶏もも肉 生姜 青のり バナナ ヤクルト	めんつゆ 醤油 酒 片栗粉 油	麦茶 ウェハース	かりんとう 牛乳	ソーメン おかゆ	
22	木	エビフライ フレンチサラダ ポテトスープ 果物	きな粉団子 牛乳	エネルギー(kcal) 430 たんぱく質(g) 18.2 炭水化物(g) 56.7 脂質(g) 14.5 塩分(g) 1.8	えび 卵 パン粉 キャベツ ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン パセリ キウイ 白玉団子 きな粉	薄力粉 油 ソース 酢 塩 砂糖 コンソメ こしょう	麦茶 クッキー	きな粉団子 牛乳	ごはん おかゆ	
23	金	お弁当の日	せんべい 牛乳	エネルギー(kcal) 153 たんぱく質(g) 3.9 炭水化物(g) 24.2 脂質(g) 4.2 塩分(g) 0.1	気になる野菜		麦茶 ミニドーナ	せんべい 牛乳	ごはん	
24	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 300 たんぱく質(g) 9.5 炭水化物(g) 15.7 脂質(g) 6.8 塩分(g) 0.9	黒糖パン バナナ 牛乳		ヤクルト		ごはん おかゆ	ND
26	月	ハンバーグ ポテトサラダ チキンスープ 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) 398 たんぱく質(g) 18.4 炭水化物(g) 31.3 脂質(g) 21.5 塩分(g) 2	豚ひき肉 玉ねぎ スキム 卵 パン粉 じゃが芋 玉ねぎ ハム きゅうり 玉ねぎ 鶏もも肉 人参 葱 オレシ	塩 油 ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ こしょう	麦茶 せんべい	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	
27	火	照り焼きチキン ツナサラダ コンソメスープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) 382 たんぱく質(g) 17.6 炭水化物(g) 38.1 脂質(g) 17.7 塩分(g) 2	鶏もも肉 生姜 ニンニク キャベツ きゅうり ツナ コーン 玉ねぎ 人参 パセリ 干し椎茸 スイカ ミックス粉 卵 ごま	みりん 醤油 酢 砂糖 こしょう 塩 コンソメ 黒糖	麦茶 ミニゼリー	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん おかゆ	
28	水	鮭のピザソース焼き インゲンのごま和え 味噌汁 果物	せんべい 飲むヨーグルト	エネルギー(kcal) 364 たんぱく質(g) 21.5 炭水化物(g) 39.6 脂質(g) 12.9 塩分(g) 1.4	鮭 玉ねぎ ヒーマン ピザソース いんげん もやし ごま えのき 豆腐 葱 オレシ	ピザソース 砂糖 醤油 味噌 だし 砂糖 コンソメ	麦茶 ビスケット	せんべい 飲むヨーグルト	ごはん おかゆ	
29	木	野菜と生揚げの煮物 きゅうりの和え物 味噌汁 果物 ヤクルト	プチスティック 牛乳	エネルギー(kcal) 320 たんぱく質(g) 12.6 炭水化物(g) 29.5 脂質(g) 11.5 塩分(g) 1.7	じゃが芋 人参 生揚げ うずら卵 きゅうり もやし わかめ 里芋 いんげん グレープフルーツ ヤクルト	醤油 みりん 砂糖 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 せんべい	プチスティック 牛乳	ごはん おかゆ	
30	金	ジャージャーレタスうどん ミニドック 果物 ヤクルト	アイス	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 13.6 炭水化物(g) 70 脂質(g) 11.7 塩分(g) 3	乾麺 鶏ひき肉 生姜 レタス トマト きゅう 葱 ミニドック バナナ ヤクルト	味噌 砂糖 みりん 酒 醤油 めんつゆ 片栗粉 油	麦茶 ミニドーナ	アイス	うどん おかゆ	
31	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) 302 たんぱく質(g) 9.3 炭水化物(g) 78 脂質(g) 10 塩分(g) 0.9	バターロール オレシ 牛乳		ヤクルト			



9・21・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
23日は、手作りのお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。
ひよこ組の加食の副食は同じ食材を細かく、軟らかく調理しています。