

9 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

◎麺類の時は、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:kg／ Bq)セシウ ム134・137
														午 前	主 食	
2月	みそ焼肉	せんべい	エネルギー	491 kcal	脂質	18 g	昼食	豚肩肉	玉葱				胡麻油、みりん、酒、しょうゆ、みそ	麦茶	ごはん	ND
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	19.5 g	塩分	1.4 g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ、塩、こしょう	クッキー			
	みそ汁		炭水化物	60.9 g				しめじ	えのき	ねぎ		味噌、だし				
	なし															
3火	魚の南蛮漬け	ココア蒸しパン	エネルギー	515 kcal	脂質	14.7 g	昼食	おひょう	ねぎ	片栗粉			油、しょうゆ、酢、酒、砂糖	せんべい	ごはん	ND
	中華サラダ	牛乳	たんぱく質	21.8 g	塩分	2.4 g		きゅうり	もやし	ハム	キャベツ	胡麻油、砂糖、酢、しょうゆ、				
	みそ汁		炭水化物	71.5 g				じゃが芋	玉葱			味噌、だし				
	オレンジ							ミックス粉	牛乳	ココア	たまご	砂糖				
4水	なすのそぼろ炒め	バタークッキー	エネルギー	516 kcal	脂質	17.4 g	昼食	なす	豚ひき肉	玉葱	人参	片栗粉	胡麻油、砂糖、酒、味噌、しょうゆ、	麦茶	ごはん	ND
	おかか和え	牛乳	たんぱく質	19.7 g	塩分	1.8 g		キャベツ	もやし	きゅうり	鰹節	しょうゆ	ミニゼリー			
	みそ汁		炭水化物	68.4 g				里芋	油揚げ	ねぎ		味噌、だし				
	グレープフルーツ、ヤクルト															
5木	豆腐のまさご焼き	みたらし団子	エネルギー	557 kcal	脂質	12.7 g	昼食	豆腐	むきえび	鶏ひき肉	人参、片栗粉	ちりめんじゃこ たまご	しょうゆ、油、酒、塩	麦茶	ごはん	ND
	和風和え	牛乳	たんぱく質	22.3 g	塩分	2.3 g		ほうれん草	もやし	わかめ	鰹節	しょうゆ	せんべい			
	野菜スープ		炭水化物	86.3 g	yy			じゃが芋	ブロッコリー	ベーコン		コンソメ、塩				
	ぶどう							白玉団子	片栗粉			砂糖、しょうゆ				
6金	★ひじきごはん	せんべい	エネルギー	339 kcal	脂質	8.3 g	昼食	米	人参	豚肉	油揚げ	ひじき	砂糖、しょうゆ、酒	麦茶	ひじきごはん	ND
	野菜と生揚げの煮物	牛乳	たんぱく質	12.4 g	塩分	1.8 g		じゃが芋	生揚げ	さやいんげん	うずら卵	しょうゆ、みりん、砂糖	クラッカー			
	みそ汁		炭水化物	52.6 g				豆腐	わかめ	ねぎ		味噌、だし				
	キウイフルーツ															
7土	黒糖パン		エネルギー	350 kcal	脂質	6.9 g	昼食									ND
	バナナ		たんぱく質	10.3 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
	なし															
9月	カレー	ヨーグルト	エネルギー	593 kcal	脂質	16.7 g	昼食	豚肩肉	じゃが芋	玉葱	人参	にんにく グリンピース	油、カレールウ、ケチャップ、ソース	麦茶	ごはん	ND
	海藻サラダ	ミニカル	たんぱく質	16.8 g	塩分	2.4 g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ	油、胡麻油、しょうゆ、酢	ミニドーナツ			
	バナナ		炭水化物	70.4 g												
	ヤクルト															
10火	麻婆豆腐	フレンチトースト	エネルギー	594 kcal	脂質	22.4 g	昼食	豆腐	豚ひき肉	人参	玉葱、 にら	にんにく 片栗粉	砂糖、しょうゆ、みそ、胡麻油	麦茶	ごはん	ND
	伴三絲	牛乳	たんぱく質	23.6 g	塩分	2.6 g		ほうれん草	きゅうり	ハム	春雨 たまご	胡麻油、油、砂糖、塩、しょうゆ、酢	ウウエハース			
	みそ汁		炭水化物	72.5 g				じゃが芋	しめじ	ねぎ		味噌、だし				
	なし							食パン	たまご	バター	牛乳	砂糖				
11水	ハンバーグ	せんべい	エネルギー	487 kcal	脂質	15.4 g	昼食	豚ひき肉	玉葱	たまご	パン粉	牛乳	塩、ソース、味噌	麦茶	ごはん	ND
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	20.6 g	塩分	1.8 g		キャベツ	ブロッコリー	ツナ		油、酢、塩、砂糖	ビスケット			
	コーンスープ		炭水化物	64.6 g				コーン	玉葱	人参	パセリ	干し椎茸	コンソメ、塩			
	オレンジ															
12木	鮭のチーズ焼き	黒糖蒸しパン	エネルギー	568 kcal	脂質	17.5 g	昼食	鮭	玉葱	ピーマン	ミックスチーズ	人参	塩、こしょう	麦茶	ごはん	ND
	お浸し	牛乳	たんぱく質	25.8 g	塩分	1.8 g		ほうれん草	もやし	かにかま	鰹節	しょうゆ	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	74 g				じゃが芋	にら	たまご		味噌、だし				
	グレープフルーツ							ミックス粉	黒糖	たまご	ごま					
13金	白身魚のチリソース	せんべい	エネルギー	502 kcal	脂質	11.9 g	昼食	鯖	玉葱	ピーマン	赤ピーマン	生が、ねぎ にんにく	ケチャップ、鶏ガラスープ、砂糖、しょうゆ、	麦茶	ごはん	ND
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	18.8 g	塩分	2.5 g		キャベツ	きゅうり	ツナ	コーン缶	酢、油、塩、砂糖	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	66 g				里芋	いんげん			味噌、だし				
	ぶどう、ヤクルト															
14土	バターロール		エネルギー	381 kcal	脂質	10.2 g	昼食									ND
	バナナ		たんぱく質	10.3 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
	なし															
17火	かぼちゃのそぼろあんかけ	アイスパピコ	エネルギー	464 kcal	脂質	6.3 g	昼食	かぼちゃ	豚ひき肉	葱	片栗粉		砂糖、醤油、酒、油		ごはん	ND
	野菜のごま和え	ミニカル	たんぱく質	16.7 g	塩分	2.8 g		小松菜	もやし	笹かま	ごま	砂糖、醤油、味噌				
	みそ汁		炭水化物	72.2 g				豆腐	わかめ	葱		味噌、だし				
	バナナ、ヤクルト															
18水	サラダそうめん	オランダワッフル	エネルギー	497 kcal	脂質	13.6 g	昼食	干しそうめん	トマト	きゅうり	ハム		めんつゆ、	麦茶	干そうめん	ND
	鶏の唐揚げ	牛乳	たんぱく質	19.1 g	塩分	2.6 g		鶏もも肉	生が	片栗粉		油、しょうゆ、酒	ミニゼリー			
	バナナ		炭水化物	61.9 g												
	ヤクルト															
19木	魚のホイル蒸し	ホットケーキ	エネルギー	502 kcal	脂質	14.2 g	昼食	鯖	玉葱	人参	コーン缶	バター	塩、こしょう	麦茶	ごはん	ND
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	19.8 g	塩分	1.9 g		チンゲン菜	もやし	ベーコン	干椎茸	油、塩、こしょう	せんべい			
	ポテトスープ		炭水化物	72.2 g				じゃが芋	鶏もも肉	人参	パセリ	コンソメ、塩、こしょう				
	ぶどう							ミックス粉	牛乳	たまご	バター	砂糖				
20金	照り焼きチキン	クラッカー	エネルギー	539 kcal	脂質	23.8 g	昼食	鶏もも肉	生が	にんにく			みりん、しょうゆ、油	麦茶	ごはん	ND
	ポテトサラダ	牛乳	たんぱく質	17.9 g	塩分	2 g		じゃが芋	玉葱	人参	きゅうり	マヨネーズ	クッキー			
	オニオンスープ		炭水化物	61.6 g				玉葱	ベーコン	人参	もやし	パセリ	コンソメ、塩、こしょう			
	なし															
21土	黒糖パン		エネルギー	350 kcal	脂質	6.9 g	昼食									ND
	バナナ		たんぱく質	10.3 g	塩分	0.9 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
	なし															
24火	肉じゃが	きなこ団子	エネルギー	583 kcal	脂質	13.3 g	昼食	豚肉	じゃが芋	人参	玉葱、	糸こん	砂糖、しょうゆ、みりん、酒、油	麦茶	ごはん	ND
	いんげんのごま和え	牛乳	たんぱく質	19.4 g	塩分	2 g		いんげん	ほうれん草	ごま		砂糖、しょうゆ、味噌	クラッカー			
	みそ汁		炭水化物	94.4 g				豆腐	なめこ	葱		味噌、だし				
	オレンジ							白玉団子	きな粉			砂糖、塩				
25水	手作り弁当	かりんとう	エネルギー	210 kcal	脂質	6.8 g	昼食							麦茶	お弁当	ND
	りんごジュース	牛乳	たんぱく質	5.1 g	塩分	0.1 g								せんべい		
			炭水化物	33.1 g												
	なし															
26木	焼き魚	野菜クラッカー	エネルギー	241 kcal	脂質	10.3 g	昼食	塩鮭						麦茶	ごはん	ND
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	5.3 g	塩分	2.3 g		ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	しょうゆ、砂糖、みりん、油	ビスケット		
	みそ汁		炭水化物	32.3 g				じゃが芋	玉葱	油揚げ		味噌、だし				
	オレンジ							薄力粉	オリーブ油	玉葱	ほうれん草	人参、ごま B. P	塩			
27金	★コーンラーメン	ブチスティック	エネルギー	488 kcal	脂質	11.6 g	昼食	蒸し麺	人参、 葱	豚肩ロース	ほうれん草	コーン缶、昆布 鰹節	塩、しょうゆ、胡麻油	麦茶	中華麺	ND
	棒棒鶏サラダ	牛乳	たんぱく質	18.5 g	塩分	0.9 g		鶏ささ身	キャベツ	きゅうり	生が	ごま	ごま、しょうゆ、みりん、酒、酢、砂糖	せんべい		
	バナナ		炭水化物	64.3 g												
	ヤクルト															
28土	バターロール		エネルギー	381 kcal	脂質	10.2 g	昼食									ND
	バナナ		たんぱく質	10.3 g	塩分	0.5 g										
	牛乳		炭水化物	15.7 g												
	なし															
30月	エビフライ	せんべい	エネルギー	518 kcal	脂質	18.8 g	昼食	えび	薄力粉	たまご	パン粉		油、ソース	麦茶	ごはん	ND
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	17.1 g	塩分	1.9 g		キャベツ	きゅうり	トマト	人参	酢、塩、砂糖、油	ミニドーナツ			
	コーンポタージュ		炭水化物	66.7 g				コーン缶	玉葱	パセリ	バター、牛乳 ホワイトルー	生クリーム	塩、こしょう			
	なし															