

10月の献立予定表

★の時／3歳以上児も主食が出るE☆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				
1	カレー肉じゃが	チョコチップ蒸しパ	エネルギー	367	cal	脂質	13	g	屋 食	じゃが芋	豚肉	玉葱	人参	砂糖	しょうゆ	カレー粉	麦茶	ごはん				
	おかか和え	牛乳	たんぱく質	16.6	g	塩分	1.9	g		小松菜	もやし	きゅうり	鰹節							しょうゆ		
	みそ汁		炭水化物	44.8	g					豆腐	舞茸									味噌	だし	
火	オレンジ							3時	ミックス粉	チョコチップ	卵	牛乳	砂糖									
2	鶏の唐揚げ甘酢あん	せんべい	エネルギー	400	cal	脂質	16.6	g	屋 食	鶏もも肉	生姜	人参	玉葱	片栗粉	砂糖	しょうゆ	酒	酢	麦茶	ごはん		
	中華和え	牛乳	たんぱく質	17.9	g	塩分	3.5	g		ほうれん草	きゅうり	ハム	えのき	胡麻油	砂糖	しょうゆ	酢	ミニドーナツ				
	春雨スープ		炭水化物	44.6	g					玉葱	なると	春雨	干し椎茸	にら	ごま	中華だし	しょうゆ					
水	バナナ							3時														
3	里芋と生揚げの煮物	みたらし団子	エネルギー	380	cal	脂質	11.8	g	屋 食	里芋	人参	生揚げ	うずらの卵	しょうゆ	砂糖	みりん	麦茶	ごはん				
	和風サラダ	牛乳	たんぱく質	14.6	g	塩分	2.1	g		キャベツ	きゅうり	わかめ	コーン缶	酢	油	しょうゆ	砂糖	せんべい				
	みそ汁		炭水化物	53.9	g					豆腐	しめじ	ねぎ		味噌	だし							
木	グレープフルーツ							3時	白玉団子				しょうゆ	砂糖								
★	ちゃんぽんうどん	プリン	エネルギー	446	cal	脂質	15	g	屋 食	干うどん	人参、にら	豚肩ロース	チンゲン菜	生姜、葱、玉葱	昆布、鰹節	しょうゆ	胡麻油	麦茶	干しうどん			
	ごぼうサラダ	ミニカル	たんぱく質	12.9	g	塩分	3.5	g		ごぼう	きゅうり	キャベツ	ハム	コーン	マヨネーズ	砂糖	しょうゆ	ビスケット				
	なし		炭水化物	52.9	g																	
金	ヤクルト							3時														
5	黒糖パン		エネルギー	300	cal	脂質	6.8	g	屋 食													
	バナナ		たんぱく質	9.5	g	塩分	0.9	g														
	牛乳		炭水化物	15.7	g																	
土								3時														
7	さばのごま味噌焼き	リングドーナツ	エネルギー	433	cal	脂質	21.8	g	屋 食	鯖				味噌	砂糖	みりん	麦茶	ごはん				
	マカロニサラダ	牛乳	たんぱく質	25.7	g	塩分	1.7	g		マカロニ	ハム	玉葱	きゅうり	マヨネーズ	塩		クラッカー					
	みそ汁		炭水化物	37.9	g					じゃが芋	油揚げ	葱		味噌	だし							
月	ぶどう							3時														
8	親子煮	ホットケーキ	エネルギー	337	cal	脂質	12.9	g	屋 食	卵	鶏もも肉	玉葱	人参	三つ葉	なると	砂糖	しょうゆ	酒	だし	麦茶	ごはん	
	磯香和え	牛乳	たんぱく質	17	g	塩分	2.4	g		小松菜	もやし	きゅうり	焼き海苔	しょうゆ			ウエハース					
	みそ汁		炭水化物	38.6	g					しめじ	えのき	葱		味噌	だし							
火	キウイフルーツ							3時	ミックス粉	卵	バター	牛乳	砂糖									
9	豆とひき肉のカレー	かりんとう	エネルギー	469	cal	脂質	19.9	g	屋 食	豚ひき肉	じゃが芋	玉葱	人参	ミックスビーンズ	にんにく	カレールウ	油	ケチャップ	ソース	麦茶	ごはん	
	海藻サラダ	牛乳	たんぱく質	14.8	g	塩分	2.5	g		わかめ	ハム	きゅうり	キャベツ	人参		胡麻油	しょうゆ	酢	せんべい			
	なし		炭水化物	46.7	g																	
水	ヤクルト							3時														
10	かぼちゃのそぼろあんかけ	せんべい	エネルギー	340	cal	脂質	6.3	g	屋 食	かぼちゃ	豚ひき肉	葱	片栗粉	砂糖	しょうゆ	酒	麦茶	ごはん				
	野菜のごま和え	牛乳	たんぱく質	16.8	g	塩分	1.9	g		小松菜	もやし	かまぼこ	ごま	砂糖	しょうゆ	味噌	バタークッキー					
	みそ汁		炭水化物	52.9	g					白菜	豆腐			味噌	だし							
木	りんご							3時														
11	ハンバーグ	ウエハース	エネルギー	386	cal	脂質	21.2	g	屋 食	豚ひき肉	玉葱	パン粉	牛乳	卵	油	塩	ソース	麦茶	ごはん			
	ポテトサラダ	飲むヨーグルト	たんぱく質	17.2	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					
	コンソメスープ		炭水化物	30.2	g					もやし	ベーコン	人参	コーン缶	パセリ	干し椎茸	コンソメ	塩	こしょう				
金	オレンジ							3時														
12	運動会		エネルギー		kcal	脂質		g	屋 食													
	菓子、麦茶		たんぱく質		g	塩分		g														
			炭水化物		g																	
15	鶏の唐揚げ	黒糖蒸しパン	エネルギー	415	cal	脂質	19.6	g	屋 食	鶏もも肉	生姜	片栗粉		しょうゆ	酒	麦茶	ごはん					
	野菜サラダ	牛乳	たんぱく質	19	g	塩分	2.1	g		キャベツ	カリフラワー	人参		砂糖	しょうゆ	酢	胡麻油		ミニゼリー			
	みそ汁		炭水化物	40.2	g					豆腐	なめこ	葱		味噌	だし							
火	グレープフルーツ							3時	ミックス粉	卵			黒糖									
★	焼きそば	せんべい	エネルギー	374	cal	脂質	10.4	g	屋 食	中華麺	豚肉	人参	キャベツ	もやし	玉葱	ソース	塩	こしょう	麦茶	焼きそば		
	わかめスープ	牛乳	たんぱく質	13.7	g	塩分	1.4	g		わかめ	葱	豆腐	昆布	ごま	しょうゆ		ブチスチック					
	フルーツヨーグルト		炭水化物	55.3	g					パイン缶	もも缶	みかん缶	バナナ	ヨーグルト								
水								3時														
17	焼き魚	ピザトースト	エネルギー	425	cal	脂質	17.5	g	屋 食	塩鮭							麦茶	ごはん				
	ひじきの煮物	牛乳	たんぱく質	28	g	塩分	2.9	g		ひじき	人参	鶏胸肉	さつま揚げ	大豆	炒りごま	しょうゆ	砂糖	みりん		油	アニマルビスケット	
	みそ汁		炭水化物	37.6	g					じゃが芋	玉葱			味噌	だし							
木	りんご							3時	食パン	ピーマン	チーズ	玉葱	ベーコン	ケチャップ								
18	麻婆豆腐	クラッカー	エネルギー	401	cal	脂質	19.1	g	屋 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	味噌	胡麻油	麦茶	ごはん
	伴三絲	牛乳	たんぱく質	18.4	g	塩分	2.6	g		ほうれん草	きゅうり	ハム	春雨	卵	胡麻油	砂糖	しょうゆ	酢	せんべい			
	みそ汁		炭水化物	39.6	g					じゃが芋	わかめ	葱		味噌	だし							
金	バナナ							3時														
19	黒糖パン		エネルギー	300	cal	脂質	6.8	g	屋 食													
	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																	
21	魚のみそチーズ焼き	パンケーキ	エネルギー	340	cal	脂質	15.6	g	屋 食	鯖	玉葱	しめじ	ミックスチーズ	味噌		麦茶	ごはん					
	ツナサラダ	牛乳	たんぱく質	22.3	g	塩分	2.4	g		キャベツ	きゅうり	ツナ		酢	油	砂糖	せんべい					
	コンソメスープ		炭水化物	27.9	g					コーン缶	ベーコン	人参	白菜	コンソメ	塩」							
月	オレンジ							3時														
☆	お弁当の日	せんべい	エネルギー	138	cal	脂質	5	g	屋 食								麦茶	お弁当				
	りんごジュース	牛乳	たんぱく質	3.8	g	塩分	0.1	g									クラッカー					
火			炭水化物	20	g			3時														
23	照焼きチキン	ブチスチック	エネルギー	369	cal	脂質	21.2	g	屋 食	鶏もも肉	生姜	にんにく		みりん	しょうゆ	麦茶	ごはん					
	スパゲティサラダ	牛乳	たんぱく質	16.8	g	塩分	2.4	g		スパゲティ	ハム	コーン缶	玉葱	きゅうり	マヨネーズ	塩	こしょう		せんべい			
	野菜スープ		炭水化物	27	g					じゃが芋	ブロックリー	ベーコン		コンソメ	塩	こしょう						
水	グレープフルーツ							3時														
24	さんまの蒲焼き	フレンチトースト	エネルギー	405	cal	脂質	22.6	g	屋 食	さんま	片栗粉	生姜	ごま	砂糖	しょうゆ	みりん	麦茶	ごはん				
	和風和え	牛乳	たんぱく質	19.3	g	塩分	2.1	g		小松菜	もやし	塩昆布	鰹節	しょうゆ		ミニゼリー						
	みそ汁		炭水化物	28.7	g					かぶ	油揚げ			味噌	だし							
木	オレンジ							3時	食パン	卵	牛乳	バター	砂糖									
★	味ごはん	クッキー	エネルギー	400	cal	脂質	12.3	g	屋 食	精白米	油揚げ	干椎茸	ごぼう	とりひき肉	しょうゆ	砂糖	酒	麦茶	味ごはん			
	野菜炒め	牛乳	たんぱく質	15.3	g	塩分	1.2	g		チンゲン菜	もやし	豚肉	人参	油	塩	こしょう	ウエハース					
	みそ汁		炭水化物	55.1	g					豆腐	わかめ	ねぎ		味噌	だし							
金	りんご							3時														
26	バターロール		エネルギー	302	cal	脂質	10	g	屋 食													
	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																	
28	チンジャオロース	せんべい	エネルギー	384	cal	脂質	14.2	g	屋 食	豚肩肉	ピーマン	赤ピーマン	もやし	生姜、	にんにく	しょうゆ	砂糖	油	ブチスチック	ごはん		
	三色和え	飲むヨーグルト	たんぱく質	18.6	g	塩分	1.2	g		もやし	ハム	人参	ごま	砂糖	しょうゆ	胡麻油						
	みそ汁		炭水化物	44.7	g					里芋	油揚げ	葱		味噌	だし							
月	オレンジ							3時														
29	魚の照焼き	きなこ団子	エネルギー	387	cal	脂質	10.8	g	屋 食	鯖	生姜			しょうゆ	砂糖	油	麦茶	ごはん				
	チンゲン菜の煮浸し	牛乳	たんぱく質	19.1	g	塩分	1.7	g		チンゲン菜	人参	油揚げ		だし	しょうゆ	酒	せんべい					
	みそ汁		炭水化物	51.8	g					じゃが芋	玉葱			味噌	だし							
火	グレープフルーツ							3時	白玉団子	きな粉			砂糖	塩								
30	ポークソテー	せんべい	エネルギー	321	cal	脂質	15.2	g	屋 食	豚肩ロース				酒	しょうゆ	麦茶	ごはん					
	もやしのカレー和え	牛乳	たんぱく質	16.5	g	塩分	1.5	g		もやし	キャベツ	人参	さつま揚げ	カレー粉	酢	しょうゆ	砂糖		ミニドーナツ			
	みそ汁		炭水化物	28.2	g					にら	卵	じゃが芋		味噌	だし							
水	バナナ							3時														
31	鮭のムニエルタルタルソース	野菜クラッカー	エネルギー	427	cal	脂質	23.8	g	屋 食	鮭	バター	小麦粉	卵、	玉葱	パセリ	マヨネーズ	塩	麦茶	ごはん			
	フレンチサラダ	牛乳	たんぱく質	19.6	g	塩分	2.4	g		キャベツ	きゅうり	かにかま		酢	砂糖	油	せんべい					
	ポテトスープ		炭水化物	32.9	g					じゃが芋	鶏もも肉	人参	干し椎茸	コンソメ	塩							
木	りんご							3時	小麦粉	ベーキング・P	玉葱	人参	ほうれん草	ごま	塩							